

**Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Mariana Rejewskiego
Wydział Informacji i Wspierania Placówek Oświatowych
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74**

pbw.bydgoszcz.pl

[e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl](mailto:pbw@pbw.bydgoszcz.pl)

SAMOPOZNANIE

zestawienie bibliograficzne w wyborze
wydawnictw zwartych i artykułów z czasopism
opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2025

KSIĄŻKI

1. **Alfabet empatii** / Vesna Lorenc, Joanna Berendt. - Warszawa : Burda Książki, 2019. – 287 s.
sygnatura M 167776
Vesna Lorenc i Joanna Berendt, specjalistki Porozumienia bez Przemocy, ogłaszają nową erę. Po latach, w których naszym życiem rządził paradygmat rywalizacji i oceny, chcemy zmiany. Czas na więcej pokoju, wspólnoty i serdeczności – zarówno w naszych głowach i sercach, jak i w świecie. Czas na nowy język – a oto jego alfabet.
Opis pochodzi od wydawcy.
2. **Analiza transakcyjna dzisiaj : nowe wprowadzenie** / Ian Stewart, Vann Joines ; przekład zbiorowy [Katarzyna Balcerkiewicz i 10 pozostałych]. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2016. – 490 s.
sygnatura M 161196
Analiza transakcyjna dzisiaj uznawana jest za jeden z najlepszych podręczników w tej dziedzinie. To niesamowity początek wielkiej przygody z AT. Czym jest analiza transakcyjna? To koncepcja człowieka i jego zachowań, która pozwala ludziom skorzystać z profesjonalnej psychologii, zrozumieć siebie oraz innych i bardzo praktycznie wykorzystać tę wiedzę w rodzinie, w biznesie, w edukacji i poradnictwie. W tej książce autorzy, doświadczeni i certyfikowani analitycy transakcyjni, zebrali, przefiltrowali i klarownie przedstawili pełną wiedzę wymaganą do uzyskania podstawowego międzynarodowego certyfikatu „AT 101”. Na całym świecie korzystają z niej profesjonaliści, trenerzy, coachowie, psychoterapeuci oraz zwykli ludzie, którzy chcą się skuteczniej komunikować i lepiej zrozumieć swoje i innych gry psychologiczne czy skrypty.
Opis pochodzi od wydawcy.
3. **Bez litości : poznaj moc treningu mentalnego** / Erik Bertrand Larssen ; przekład: Karolina Drozdowska. - Sopot : Smak Słowa, 2016. – 261 s.
sygnatura M 162006
"Bez litości" różni się od innych książek o samorozwoju. Opowiada ona wspaniałą historię o małym chłopcu, który był wiele lat ofiarą bullingu, wiecznym przegranym, a który jednak chciał czegoś więcej od życia i swojej przyszłości. Dzięki tej książce możesz uczestniczyć w podróży Larssena, podczas której stawał się coraz silniejszą i odnoszącą sukcesy osobą. Autor opowiada w niej, jak radzić sobie z komplikacjami i pokazuje jak małe modyfikacje mogą zmienić Twoje życie.
Opis pochodzi od wydawcy.

4. **Bliska sobie : jak zostać swoją przyjaciółką** / Aleksandra Sileńska. - Warszawa : Wydawnictwo RM, 2024. – 223 s.
sygnatura M 176558
5. **Błękitny umysł : poznaj nieznane : myśl na odwrót : działaj na opak** / Klaudia Pingot. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2019. - 400 s.
sygnatura M 171863
Autorka książki „Błękitny umysł” stworzyła swego rodzaju poradnik, który adresowany jest do każdego czytelnika, który chciałby coś zmienić w swoim życiu. Przekona Cię ona, że możesz mieć praktyczne umiejętności i wiedzę, ale jeśli w sobie nie uwierzysz, Twój potencjał nie zostanie wykorzystany. Z kolei skupienie się na samym myśleniu, przy odseparowaniu sfery uczuciowej, to prosta droga do rezygnacji z motywacji. Czy będziesz mieć siłę i odwagę do tego, by przełamywać schematy i tworzyć rzeczywistość na własnych warunkach? Przeczytaj tę książkę i zacznij zmieniać swoje życie.
Opis pochodzi od wydawcy.
6. **Budowanie pewności siebie dla nastolatków : jak poradzić sobie z lękiem społecznym, być asertywnym i uwierzyć w siebie** / Ashley Vigil-Otero, Christopher Willard ; przekład: Joanna Sugiero. - Sopot : GWP, 2024. – 138 s.
sygnatura M 176953, M 176954
Książka podpowie ci, jak: zwiększyć pewność siebie; zbudować odporność psychiczną; podnosić się po porażkach; przezwyciężyć lęk społeczny; ćwiczyć asertywność i chętniej próbować nowych rzeczy; zamienić błędy w okazje do rozwoju.
Opis pochodzi od wydawcy.
7. **Bycie miłym to przekleństwo : jak nauczyć się asertywności i z łatwością mówić nie** / Jacqui Marson ; przekład: Katarzyna Lipnicka-Kołtuniak. - Warszawa : Muza SA, 2019. – 315 s
sygnatura M 166676
Książka to swoista sesja terapeutyczna, w trakcie której człowiek może nauczyć się zmierzyć z Przekleństwem Bycia Miłym. Stanowi niezbędne źródło wiedzy dla wszystkich osób mających problem z mówieniem nie. Autorka zabiera czytelnika w podróż do poznania siebie i własnych potrzeb. Wyjaśnia przyczyny i mechanizmy zjawiska bycia miłym, nie ocenia ludzkich zachowań, lecz daje szczegółowe wskazówki, jak zrozumieć i zmienić męczące nas postępowanie – pokazuje, jak skończyć z zapominaniem o własnych potrzebach, zacząć szanować siebie i nauczyć się być miłą dla samej siebie. Liczne przykłady prawdziwych życiowych historii oraz pełne humoru podejście autorki oraz dystans do samej siebie pozwalają w pełni zobrazować problem i sprawiają, że staje się on bardziej zrozumiały i czytelny.
Opis pochodzi od wydawcy.

8. **Być tutaj** / Wojciech Eichelberger, Maria Moneta-Malewska. - Warszawa : Drzewo Babel, 2017. – 218 s.
sygnatura M 163473
Zapis rozmów psychoterapeutów W. Eichelbergera i M. Monety-Malewskiej. Autorzy w znacznej części książki grają rolę osób zagubionych w świecie, tych, którzy nie wiedzą. Przeplatają tę grę własnymi objaśnieniami oraz stawianiem trudnych, ważnych pytań. W ten niezwykle przystępny sposób prezentują działanie zasad przydatnych w codziennym życiu.
Opis pochodzi od wydawcy.
9. **Chcę być kimś! czyli jak osiągać cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone. [2]** / Michał Zawadka ; grafika Katarzyna Buk. - Warszawa : Mind & Dream, 2017. – 287 s.
sygnatura M 163474
To nie tylko publikacja, to sposób myślenia i życia. Dzięki niej młodzi ludzie zbudują swoją wiarę w siebie i zainspirują się do działania. To „miejsce”, w którym zamiast paplania, że młodzież jest do „bani” i że do niczego się nie nadaje, dowiedzą się jak wiele znaczą i jak dużo są w stanie zdziałać. Otrzymają życiowe umiejętności i narzędzia, dzięki którym nauczą się wyznaczać i zdobywać cel oraz zarządzać czasem. Autor mówi także o budowaniu wartościowych relacji, wyborach odpowiednich decyzji i pieniądzu. Nastoletni czytelnicy poznają techniki sztuki przemawiania, zagłębią się w sztukę myślenia i zmierzają się z barierami, które hamują ich w życiu. Michał Zawadka docenia indywidualność każdego odbiorcy, pokazuje wagę proaktywności i samodyscypliny. To książka, która pyta, odpowiada, prowokuje do myślenia i działania. Rozwiązuje problemy, kiedy trzeba daje przysłowiowego „kopa” i zmienia sposób podejścia do życia, by po przeczytaniu młody człowiek zrozumiał siebie i raz na zawsze zapamiętał, że jest wyjątkowy i ma prawo odnieść sukces! Oczywiście przy swoim zaangażowaniu... :)
Opis pochodzi od wydawcy.
10. **Cykl życia : archetypowa droga człowieka** / Erel Shalit ; przekład: Karol Domański, Adam Kościuk. - Warszawa : Eneteia Wydawnictwo Szkolenia, 2017. – 268 s.
sygnatura M 163295, M 163686
Książka obrazuje życiowe rozterki i trudy zmagania z nieświadomym losem, jak też progi i wyzwania, które każdy musi przejść na swojej drodze przeznaczenia i drodze do pełni. To ważna publikacja dla dorosłych, jak i osób młodych, szukających drogowskazów, które językiem metaforycznym i symbolicznym ilustrują proces przemiany człowieka naturalnego w istotę kulturową. Dzięki tej przemianie jest ona zdolna poradzić sobie z dylematami życia wewnętrznego oraz pełnić odpowiedzialne role w rodzinie i społeczeństwie. Książka jest znakomitą ilustracją zastosowania psychologii

Junga, a zwłaszcza teorii indywiduacji i koncepcji archetypów do objaśniania sensu ludzkiego życia od narodzin do starości. Lektura nie tylko dla osób zajmujących się terapią i psychologią jungowską oraz postjungowską, ale także dla przedstawicieli innych kierunków psychoterapii, trenerów rozwoju osobistego, doradców, pedagogów, których interesuje integralne ujęcie doświadczeń na linii życia.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 11. Dlaczego mnie to spotyka? : zmień swoje myślenie i daj sobie szansę na szczęście** / Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz. - Warszawa : Wydawnictwo RM, 2025. – 222 s.

sygnatura M 177148

Z tej książki dowiesz się, jak kształtować swoje myślenie, by było zdrowe i konstruktywne. Przeczytasz w niej o powiązaniu emocji z myśleniem oraz poczuciem szczęścia. Autorka poprowadzi cię drogą od poznania i rozumienia myśli oraz przekonań, przez naukę przeżywania emocji i reagowania na nie, do zmiany postrzegania samego siebie. Informacjom teoretycznym towarzyszą ćwiczenia, które wesprą cię w zmianie myślenia, pomogą ci pracować z emocjami i nauczą cię działać zgodnie ze swoimi wartościami. Krok po kroku zaczniesz dostrzegać, że poprawia się twoja jakość życia i podnosi poczucie wewnętrznego spokoju i radości. Poznaj lepiej samego siebie, podnieś poczucie własnej wartości i żyj w zgodzie ze sobą!

Opis pochodzi od wydawcy.

- 12. Dobry nawyk, zły nawyk : potwierdzone naukowo sposoby wprowadzania pozytywnych i trwałych zmian w życiu** / Wendy Wood ; przekład: Maria Białek. - Warszawa : PWN, 2020. – 367 s.

sygnatura M 170185

Wendy Wood od ponad trzydziestu lat bada fascynujące mechanizmy powstawania nawyków. Dzięki temu potrafi umiejętnie wyjaśnić, co dzieje się w naszych głowach i jak działa mózg. Autorka dowodzi, że podejmujący nieświadome akcje umysł można okiełznać. Korzystając z naukowych analiz, podkreśla przyziemne działania stojące za „nadludzkimi” osiągnięciami. Pokazuje, jak wykorzystać tę wiedzę do formowania lepszych nawyków i wprowadzenia zmian, na których od dawna nam zależało. Publikacja stanowi przegląd najważniejszych aspektów (problemów) pracy w XXI wieku.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 13. Emocje i nastrój : jak je zrozumieć i kształtować** / Daniel Jerzy Żyżniewski. . - Warszawa : Zwierciadło, 2019. – 317 s.

sygnatura M 167664, M 167665, M 168913

Umysł zależny od mózgu to autorska seria książek Daniela Jerzego Żyżniewskiego – psychologa, neuropsychologa klinicznego, terapeuty i historyka sztuki. W serii ukazują się książki, które z perspektywy wiedzy

psychologicznej wyjaśniają związki między mózgiem a umysłem i codziennym życiem. W kolejnych publikacjach opisywane są najważniejsze zagadnienia psychologiczne dotyczące człowieka: emocje i nastrój, temperament, charakter, osobowość. Cechą charakterystyczną serii jest jej aspekt praktyczny. Autor proponuje czytelnikom jak stosować aktualną wiedzę psychologiczną we własnym życiu.

Opis pochodzi od wydawcy.

14. **Emocje : wolni od złości, zazdrości i strachu** / Osho ; przekład: Bogusława Koziorowska-Jurkevich. – Wydanie 2. - Warszawa : Wydawnictwo Jeden Świat, 2020. – 123 s.

sygnatura M 171524

Emocje towarzyszą nam na każdym etapie naszego życia. Czym jest złość, niezadowolenie, zazdrość? Skąd się biorą, jak nauczyć się je rozpoznawać? Osho uczy, jak radzić sobie z nimi w praktyczny i dojrzały sposób by nie ranić innych, jednocześnie nie krzywdząc siebie. Nie daje gotowych rozwiązań lecz narzędzia do pracy nad sobą. Nie udziela prostych odpowiedzi jak zapanować nad negatywnymi emocjami, daje jedynie wskazówki, jak poznając siebie, możemy wydostać się z pułapki uwarunkowań, jak zamiast tworzyć problemy, tłumić niezadowolenie i złość poszukiwać pozytywnych rozwiązań.

Opis pochodzi od wydawcy.

15. **Empatia : wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem** / Jesper Juul, Helle Jensen, Peter Høeg, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt, Michael Stubberup ; przekład: Dariusz Syska. - Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, 2018. – 173 s.

sygnatura M 164262

Jesper Juul wraz z zespołem pięciu duńskich psychologów i terapeutów napisał tę książkę, aby pokazać, jak można pracować nad własną wrażliwością i samoświadomością, wspierając swoją zdolność do empatii. Każdy człowiek się z nią rodzi, ale można ją także rozwijać i pogłębiać. Jest to książka dla wszystkich osób, które chciałyby kultywować w sobie wrażliwość na głos swojego serca. Jej celem jest inspirowanie dorosłych, ale została napisana także dla dzieci, ponieważ przedstawione w niej ćwiczenia są przeznaczone również dla nich. Empatia wzmacnia dzieci, gdyż daje im wewnętrzną kotwicę, uczy rozumienia siebie i umożliwia rozwój w obszarach, które zazwyczaj nie są wspierane przez naszą edukację i kulturę.

Opis pochodzi od wydawcy

16. **F.A.C.E. The Challenge : jak pokonywać kryzysowe sytuacje** / Dr Władimir Kliczko, Tatjana Kiel ; przekład: Ewa Kochanowska. - Kraków : Otwarte, 2022. – 231 s.

sygnatura M 172998

Władimir Kliczko, ukraiński wojownik, bokser i naukowiec, uczy, jak stawiać

czoła wyzwaniom. Metoda F.A.C.E., którą opracował, odnosi się do zwrotu „face the challenge”. Jej podstawy to: focus – skupienie, agility – zwinność, coordination – koordynacja, endurance – wytrzymałość. Czyli cechy niezbędne dobrem bokserom. To jednak w ogóle nie jest książka o boksie, lecz poradnik o tym, jak wymienione kompetencje przydają się w codziennym życiu i w obliczu kryzysu!

Opis pochodzi od wydawcy.

- 17. Focusing - mądrość ciała : przewodnik po emocjonalnym uzdrawianiu siebie** / Ann Weiser Cornell ; przekład: Agnieszka Klimek. - Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, 2015. – 189 s.

sygnatura M 169014

Focusing jest naturalną umiejętnością, którą odkryto, przyglądając się temu, co robią ludzie, którzy doświadczają korzystnej zmiany. Oznacza on skupienie na własnym ciele i uświadomienie sobie tego, co czujemy w danej chwili.

Doświadczenia z dzieciństwa powodują, że często gubimy tę naturalną umiejętność i tracimy zaufanie do własnych uczuć.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 18. Geniotyp : odkryj geniusz, który jest w tobie** / Tony Estruch ; przekład: Joanna Mydlach. - Oświęcim : Wydawnictwo BezFikcji, 2023. - 222 s.

sygnatura M 174191

Tony Estruch wraz z multidyscyplinarnym zespołem ekspertów przez dziesięć lat prowadził badania nad ludzkim talentem. Teraz przedstawia rewolucyjną teorię dotyczącą geniotypów – narzędzi do samopoznania wyznaczających nową erę w świecie rozwoju osobistego. Kluczem do dokonania wielkich rzeczy w życiu jest miłość do tego, co robimy. W tym celu trzeba się dowiedzieć, co jest naszą pasją i rozpoznać swój geniusz. Nikt nie jest dobry we wszystkim, ale każdy z nas jest genialny w jakiejś dziedzinie. Wszyscy posiadamy szczególny dar, dzięki któremu jesteśmy wyjątkowi. Ta książka pomoże ci rozwijać to, co jest w tobie niezwykle. Jeśli chcesz wyzwolić własny talent i ofiarować go światu, najpierw musisz wiedzieć, na czym polega twój geniusz. To zaś oznacza, że powinieneś poznać swój geniotyp.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 19. Głowa : instrukcja użytkownika** / Czesław Bielecki ; il. Janusz Kapusta. - Wydanie. 2. uzupełnione. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2016. - 296 s.

sygnatura M 161104

Oprócz krótkich, błyskotliwych, syntetycznych tekstów podsuwa czytelnikowi konkretne ćwiczenia. I kanon lektur, od których również zależy nasze myślenie. Głowa – jest dla każdego, komu zależy na fachowości, rzetelności i rzeczywistych, a nie jedynie pozornych efektach działania. Może dlatego tak chętnie czytana jest i przez studentów, i przez inteligentne kobiety, i przez mądrych pracodawców. Kojarzenie, decyzje, sukcesy i porażki, skuteczność,

twórczość i organizacja – to zaledwie kilka wybranych tematów tej książki – wszystkie teorie potwierdzone zostały przez realne życie, praktykowane przez autora. Nowe wydanie "Głowy" poszerzone zostało o 10 rozdziałów, m.in. o współpracy, odpowiedzialności, intuicji, języku, standardach – i stanowi kompendium wiedzy o tym, jak myśleć, by skutecznie działać.
Opis pochodzi od wydawcy.

20. Happy life : sztuka odpuszczania / Kasia Bem. - Warszawa : LUNA, 2021. – 210 s.

sygnatura M 171879, M 171880

Kasia Bem podpowiada w niej, co i jak odpuścić, żeby zacząć żyć pełnią życia tu teraz. Czerpiąc z jogi i wschodnich filozofii opisuje 12 najpopularniejszych pułapek umysłu, w które wpada większość z nas i podsuwa sposoby, jak ich unikać. Wyposaża czytelnika w narzędzia MOC-y: proste medytacje, techniki oddechowe, ćwiczenia, które pomagają przeżywać życie jako CUD bez czekania na cud. I przekonuje, że CUD-em jest każdy z nas.

Opis pochodzi od wydawcy.

21. Idź własną drogą : jak żyć w zgodzie ze sobą i realizować marzenia dzięki technikom terapii ACT / Joseph Ciarrochi, Louise Hayes ; przekład: Sylwia Pikiel. - Sopot : GWP, 2022. – 166 s.

sygnatura M 172571

Ten przystępnie napisany, ilustrowany poradnik podpowie nastolatkom, jak poradzić sobie z wyzwaniami okresu dojrzewania i jednocześnie stać się osobą, jaką chce się być. Jak nie zgubić własnej drogi, nie zapomnieć, kim się jest i co się kocha, oraz dążyć ku temu. Autorzy wyjaśniają, jak ważne jest podejmowanie ryzyka, szukanie nowych rozwiązań, pielęgnowanie pasji, nawiązywanie przyjaźni, posiadanie ideałów i odkrywanie budzącego podziw świata. Dzięki technikom zaczerpniętym z terapii akceptacji i zaangażowania oraz psychologii pozytywnej młodzi czytelnicy odkryją skuteczne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, zwiększą elastyczność psychologiczną, a także przygotowują się do tego, by wziąć swój los we własne ręce i stawić czoło życiowym wyzwaniom. Dostrzegą istniejące w każdej chwili nieskończone możliwości rozwoju, zmiany, angażowania się w działania zgodne z własnymi wartościami i stawiania tym, kim pragnie się stać.

Opis pochodzi od wydawcy

22. Insight: droga do mentalnej dojrzałości / Michał Pasterski. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2016. – 697 s.

sygnatura M 161237

Insight to metoda, dzięki której przejdiesz przez ten proces samodzielnie, krok po kroku. Swoją przygodę zaczniesz od uspokajania chaotycznego umysłu i wglądu w swój świat wewnętrzny. Następnie nauczysz się wsłuchiwać w głos intuicji, tak aby móc odnajdywać w sobie odpowiedzi na

najważniejsze pytania. Zdobędziesz też umiejętność nawiązywania dialogu z różnymi częściami własnej osobowości i poznasz cały zestaw praktycznych narzędzi do systematycznej pracy nad sobą.

Opis pochodzi od wydawcy.

23. **Instrukcja obsługi kobiety** / Katarzyna Miller, Suzan Giżyńska. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2018. – 246 s.
sygnatura M 171904

24. **Instrukcja obsługi toksycznych ludzi** / Katarzyna Miller, Suzan Giżyńska. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., 2018. – 259 s.
sygnatura M 165459, M 171905

Każdego dnia natykamy się na toksycznych ludzi. Możemy ich spotkać na każdym kroku: w pracy, urzędzie, szkole. Czasem stykamy się z nimi w relacjach prywatnych, a nawet rodzinnych. "Instrukcja obsługi toksycznych ludzi" to przewodnik po relacjach z ludźmi, którzy „zatrują” nam życie.

Katarzyna Miller i Suzan Giżyńska podpowiadają jak nie ulegać wpływom toksycznych ludzi, wychodzić obronną ręką z konfliktowych sytuacji, a także jak radzić sobie z emocjami, które nam przy tym towarzyszą.

Opis pochodzi od wydawcy.

25. **Ja i moje ADHD : 60 ćwiczeń które pomogą dziecku w samoregulacji, koncentracji i odnoszeniu sukcesów** / Kelli Miller ; ilustracje: Sarah Rebar ; przekład: Agnieszka Cioch. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2025. – 139 s.

sygnatura M 177031, M 177032

Dzięki badaniom wiemy, że ADHD wiąże się z odmienną ścieżką rozwoju mózgu, która sprawia, że mózg działa inaczej – może powodować trudności w koncentracji, dużą aktywność, szybkie podejmowanie decyzji. Inne działanie nie oznacza jednak działania gorszego, o czym przypomina autorka tej książki. ADHD może być atutem oraz wiązać się z kreatywnością, wrażliwością i humorem, jeśli tylko nauczymy dotknięty nim mózg działania w świecie osób neurotypowych. Jak dobrze dobrane okulary pomagają, gdy ma się wadę wzroku, tak wiedza i odpowiednie umiejętności pomagają lepiej sobie radzić z objawami ADHD. Zamieszczone w tej książce proste, przemyślane gry i zabawy, w połączeniu ze wspierającą młodego czytelnika psychoedukacją, pozwalają dziecku opanować takie umiejętności. Karolina Ziegart-Sadowska psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna.

Opis pochodzi od wydawcy.

26. **Jak czytać emocje** / Andrea Harn ; przekład: Michał Kompanowski. - Warszawa : Quraro, 2022. – 239 s.

sygnatura M 174041, M 174042

Jak czytać emocje ułatwi Ci rozpoznawanie nastrojów, emocji, uczuć i ich

zaburzeń oraz najczęściej spotykanych typów osobowości. Znajdziesz tu objaśnienia różnych stanów emocjonalnych uzupełnione o towarzyszące im reakcje i symptomy. Opisy zostały dopełnione przykładami najczęściej spotykanych zachowań oraz anegdotami ułatwiającymi interpretację. Przedstawione na końcu książki rzeczywiste przykłady pomogą z kolei w interpretacji otaczających nas wydarzeń. Rozwijanie własnej inteligencji emocjonalnej przynosi ogromne korzyści – pozwala na lepsze poznanie samego siebie, kształtuje empatię, współczucie i zrozumienie dla drugiej osoby. Ta książka może pomoże Ci się odnaleźć w świecie emocji. Opis pochodzi od wydawcy.

27. Jak myśleć o sobie dobrze? : o sztuce akceptacji i życiu bez lęku /

Stefanie Stahl ; przekład: Sylwia Miłkowska, Marta Książkiewicz. - Wydanie 2. - Kraków : Otwarte, 2022. – 318 s.

sygnatura M 172545, M 172546

Ludzie, którzy mają silne poczucie własnej wartości, w pozytywny sposób myślą o sobie i o innych. Są optymistami i otwarcie wyrażają swoje myśli i potrzeby. Nie boją się szczerości i krytyki. Cieszą się lepszym zdrowiem – zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Wysoka samoocena wpływa także na ich podejście do życia. Stefanie Stahl, najślynniejsza niemiecka psychoterapeutka, autorka bestsellerowych książek „Odkryj swoje wewnętrzne dziecko” i „Kochaj najlepiej, jak potrafisz”, jest pewna, że niska samoocena to nie dożywoćni wyrok. Opisując sytuacje z życia wzięte, pozwala zrozumieć powielane latami zachowania i schematy, daje również receptę na to, jak myśleć o sobie dobrze.

Opis pochodzi od wydawcy.

28. Jak nauczyć się szczęścia w każdych warunkach i uwolnić się od schematów / Thomas d'Ansembourg ; przekład: Łukasz Musiał. - Łódź :

Wydawnictwo Feeria, 2021. – 327 s.

sygnatura M 172851

Warto zdać sobie sprawę, że szczęście nie przychodzi do nas samo z siebie i nie trwa bez końca. Jest konsekwencją naszych zachowań, działań i przekonań, a więc to my sami musimy zadbać o to, by zachować jego trwałe poczucie, mimo przeciwności losu i trudnych uczuć, z którymi przyszło nam się borykać. Praca nad sobą nie zawsze daje natychmiastową radość, warto jednak spróbować wyjść poza schematy zachowań obronnych, by nie okopywać się w dobrze znanym, lecz szkodliwym mule lęków i wyparcia. Thomas d'Ansembourg, autor Przestańmy być grzeczni, bądźmy sobą, w swojej kolejnej książce daje nam narzędzia, dzięki którym lepiej poznamy siebie i bliskie nam osoby, a także zrozumiemy, jakich zachowań unikać i jak skupiać się na tym, co da nam trwałe poczucie szczęścia.

Opis pochodzi od wydawcy.

29. Jak obudzić w nastolatku motywację wewnętrzną / Daria Jęczmińska. - Warszawa : Wydawnictwo PsychologiaDziecka.org, 2024. - 152 s.

sygnatura M 176788, M 176789

Czy motywacji wewnętrznej można się nauczyć? Nie. Ale można ją rozwijać, wzmacniać, pielęgnować ? temu służą karty pracy "Jak obudzić w nastolatku motywację wewnętrzną". Zestaw 54 praktycznych ćwiczeń na 150 stronach, opracowany przez psychologa, terapeutę TSR, podzielony jest na takie sekcje jak: Motywacja, Motywacja do nauki, Kwestionariusze, Przekonania, Flow, Wartości, Wewnętrzny krytyk, Cel, Wizualizacje. Przemyślany materiał do pracy na długie tygodnie! Do wykorzystania zarówno przez rodziców, jak i specjalistów - nauczycieli, pedagogów, psychologów.

Opis pochodzi od wydawcy.

30. Jak rozumieć, nazywać i regulować swoje emocje / Olga Daligal. -

Warszawa : Muza, 2022. - 252 s.

sygnatura M 173325, M 173326

Autorka, psycholożka i mediatorka, podejmuje w książce poniższe zagadnienia: funkcjonowanie mózgu i biologiczne uwarunkowania związane z tworzeniem się emocji, kształtowanie się emocji w procesie rozwoju dziecka i nastolatka, wpływ procesów wychowawczych na emocje, rozpoznawanie swoich emocji (duża grupa osób ma trudności w ich nazywaniu), sposoby radzenia sobie z poszczególnymi trudnymi emocjami (strach i lęk, bezsilność, złość), rozumienie swoich uczuć – odróżnianie zakochania, miłości, związania sposoby radzenia sobie z sytuacjami, które są efektem naszych trudności emocjonalnych, postępowanie wobec zachowań innych osób wywołujących silne emocje czyli np. nauka stawiania granic, ale także udzielanie wsparcia, rozmowa, związek emocji z ciałem, zdrowe wyrażania emocji, rozwiązywanie kryzysów emocjonalnych.

Opis pochodzi od wydawcy.

31. Kaizen : jak osiągać wielkie cele małymi krokami / Tomasz Miler. - Lublin : Wydawnictwo Słowa i Myśli, 2017. - 219 s.

sygnatura M 167810

Jak osiągnąć wielkie cele małymi krokami pokazuje, że mimo lęku, obaw, różnych wewnętrznych barier i zniechęcenia masz jednak wpływ na to, co robisz i jak będzie wyglądać Twoja przyszłość. Metodą małych kroków i konsekwentnych działań możesz stopniowo przybliżać się do realizacji swoich celów. Autor, opisując autentyczne historie, wyjaśnia, na czym polega filozofia kaizen. Podpowiada, jak zastosować tę metodę w takich aspektach życia, jak sport, odchudzanie, finanse, relacje, coaching czy biznes. Proponuje także praktyczne ćwiczenia, jak wprowadzić ją w życie. Książka skutecznie mobilizuje do podjęcia metody krok po kroku, aby realizować swoje cele i dojść tam, gdzie dzisiaj wydaje się to niemożliwe.

Opis pochodzi od wydawcy

32. **Kim jestem? : poznaj swoje cechy rodzinne, by lepiej wykorzystać naturalne predyspozycje w życiu i biznesie** / Daniel Ofman ; przekład: Maciej Wiśniewski i Magda Wiśniewska. - Warszawa : MT Biznes Sp. z o. o., 2021. - 232 s.

sygnatura M 170909

Co zyskasz pracując z modelem Core Quadrant? • odkryjesz mocne strony swojego charakteru, to w czym naprawdę jesteś dobry - określisz swoje cechy rdzenne, które sprawiają, że jesteś tą osobą, którą jesteś dzisiaj a często uważasz je za coś oczywistego i nie poświęcasz im zbyt wiele uwagi, • dowiesz się jak dzięki „wyzwaniu” uzupełnić daną cechę rdzenną, by stać się jeszcze bardziej wszechstronnym człowiekiem – nauczysz się uzyskiwać równowagę, tak by nadużywana twoja silna strona nie stała się twym słabym ogniwem, • zdefiniujesz możliwe źródła napięć i konfliktów w relacjach z innymi dzięki poznaniu swoich „alergii” i „pułapek” – znajdziesz klucz do zrozumienia i korekty swojej nieefektywnej reakcji w stresie, • dowiesz się gdzie leży twój potencjał rozwojowy, • nauczysz się lepiej zarządzać relacjami w pracy, w domu i w sytuacjach społecznych.

Opis pochodzi od wydawcy.

33. **Kobiety od A do Z czyli o tym, co ważne dla kobiecej tożsamości, o emocjach, postawach i życiowych wyborach** / Katarzyna Miller, Dariusz Janiszewski. - Warszawa : Zwierciadło, 2023. - 213 s.

sygnatura M 174104

W kobiecym alfabecie Kasi znalazły się między innymi takie tematy jak: bezradność – dlaczego zaradność i sprawczość kobiet postrzegane są jako kłopot, okres – z jakich powodów dla wielu osób nadal stanowi temat tabu. romans – o tym, jak bardzo potrzebne jest nam poczucie, że przeżywamy coś wyjątkowego, samoocena – jak wpływa na nas nieustanne ocenianie siebie i porównywanie z innymi, troska – dlaczego kobiety, które są dobre w troszczeniu się o innych, często nie potrafią zatroszczyć się same o siebie. Zaczynamy więc od Autonomii, a kończymy na Zmianach. Po prostu – kobiety od A do Z.

Opis pochodzi od wydawcy.

34. **Kod emocji : jak uwolnić zablokowane emocje i cieszyć się zdrowiem, szczęściem oraz miłością** / Bradley Nelson ; przedmowa: Tony Robbins, przekład: Katarzyna Babicz. - Łódź : Galaktyka, 2020. - 380 s.

sygnatura M 176079, M 176080

Zablokowane emocje, wynikające z własnych doświadczeń lub będące dziedzictwem przodków, tworzą barierę, która zniekształca nasze odbieranie świata. To przekłada się na stres, frustrację, apatię i lęk – tym samym na całe nasze życie. Skutkiem tych blokad są choroby o podłożu psychosomatycznym, a także brak satysfakcji z życia. Metoda Nelsona jest prosta i bardzo skuteczna. Polega na identyfikacji zablokowanej emocji i jej

usunięciu dzięki delikatnemu oddziaływaniu na meridian przebiegający przez głowę i kręgosłup, z mocną intencją uwolnienia emocji. Pozbycie się tych, często nieświadomych, napięć sprawia, że jesteśmy bardziej twórczy, radośni, pozytywnie nastawieni do świata. Ta książka to wstęp do medycyny XXI wieku. Bezcenna dla lekarzy i terapeutów. Co najważniejsze – przedstawioną w niej metodę każdy może stosować samodzielnie.

Opis pochodzi od wydawcy.

35. Komunikacja, emocje, relacje : karty pracy wspomagające rozwój umiejętności społecznych / Anna Jarosz-Bilińska. - Kraków : WIR, 2020. -

Teka (92 karty luzem)

sygnatura M 170751, M 170752

Komunikacja, emocje, relacje. Karty pracy wspomagające rozwój umiejętności społecznych są odpowiedzią na potrzebę praktycznych ćwiczeń wspomagających rozwój umiejętności społecznych u dzieci. Teczka zawiera: Ćwiczenia o zróżnicowanym poziomie trudności. Karty zaprojektowane tak, aby atrakcyjnie i przejrzysto prezentować treści oraz wzbudzać ciekawość dzieci. Zadania o charakterze zarówno terapeutycznym, jak i profilaktycznym. Opis pochodzi od wydawcy.

36. Księga ego : wolność od iluzji / Osho ; przekład : Paweł Karpowicz. -

Wydanie 4. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, [2021]. – 183 s.

sygnatura M 171889

Ego zawsze ma pragnienia, ambicje i oczekiwania, chce znajdować się na szczycie drabiny społecznej. Ego cię wykorzystuje. Nie pozwala ci skontaktować się z prawdziwym „ja”. Odpowiada za istnienie cierpienia, bólu, nędzy, walki, frustracji, szaleństwa. Jeżeli chcesz dotrzeć do prawdy, musisz porzucić wszelkie przekonania, które narzuciło ci społeczeństwo. Nikt tak naprawdę nie wie, kim jesteś – ani rodzice, ani nauczyciele, ani księża, Tylko ty możesz poznać swoją prawdziwą tożsamość. Dlatego wszelkie opinie na twój temat są powierzchowne i nieprawdziwe. Odsuń od siebie te opinie. Uwolnij się od ego. Postępując w ten sposób, dotrzesz do swojej prawdziwej istoty, odkryjesz ją. To odkrycie niezwykle ważne, ponieważ dzięki niemu możesz nadać swemu życiu właściwy kierunek.

Opis pochodzi od wydawcy.

37. Księga zrozumienia : przemień lęk, złość i zazdrość w twórczą energię /

Osho ; przekład: Barbara Grabska-Siwiek. - Wydanie 3. - Warszawa :

Wydawnictwo Czarna Owca, 2015. – 292 s..

W książce tej Osho nakłania nas do zrozumienia świata i siebie samych w zupełnie nowy sposób. Uważa, że pierwszym krokiem ku temu jest zadawanie pytań i wątplenie we wszystko, w co nauczono nas wierzyć. Przez całe życie inni podawali nam rzekome prawdy, które przyjmowaliśmy bezkrytycznie. Dopiero gdy podważymy swoje przekonania i uprzedzenia, zaczniemy

odnajdywać własny niepowtarzalny głos, naszą prawdziwą jaźń, odnajdziemy w sobie wszystkie aspekty ludzkiego doświadczenia – od cech Greka Zorby, potrafiącego cieszyć się ziemskimi przyjemnościami, po skupienie i głęboki spokój Buddy Gautamy. Będziemy zdolni reagować twórczo i ze współczuciem na religijne, polityczne i kulturowe podziały, które nękają nasze społeczeństwo. W tej przełomowej książce Osho pomaga nam uwolnić się od krępujących więzów strachu i niezrozumienia – pokazuje, jak odzyskać wolność i wytyczać własną drogę do wolności.

Opis pochodzi od wydawcy

38. Kto decyduje, ile znacysz? / Iza Maliszewska. - Łódź : Feeria, 2025. - 287 s.

sygnatura M 177158

Zdrowe poczucie własnej wartości to coś więcej niż zadowolenie z siebie i trzeźwy wgląd we własne możliwości i ograniczenia. To podstawa dobrych i głębokich relacji ze sobą i z innymi. Z pomocą psycholożki i psychoterapeutki Izy Maliszewskiej, autorki profilu psychoedukacyjnego @psyche_et_soma, która bezpośrednio i za pomocą tworzonych przez siebie treści pomogła już tysiącom pacjentów, uzdrowisz poczucie własnej wartości i nauczysz się dbać o nie każdego dnia. Dowiesz się, jak: - tworzyć budujący i pozytywny obraz samej siebie, pokonać lęk przed odrzuceniem i krytyką, by śmiało wyrażać swoje zdanie i potrzeby, uwolnić się od poczucia winy, które cię dopada, gdy robisz coś wbrew oczekiwaniom innych, odróżniać zdrowe porównywanie się z innymi od szkodliwego, zerwać z toksycznym perfekcjonizmem, myśleć pozytywnie w zdrowy, realistyczny sposób, opanować tajniki asertywnej i pełnej szacunku komunikacji, wybaczać sobie i innym, w zdrowy sposób akceptować siebie i innych w całości, wraz z wadami i słabościami, budować trwałe, satysfakcjonujące relacje oparte na bliskości i autentyczności.

Opis pochodzi od wydawcy.

39. Kurs emocji : jak rozumieć to, co czujesz i stać się osobą, którą chcesz być / Jesús Matos Larrínaga ; przekład: Piotr Napiwodzki. - Kraków : MANDO inside, 2024. – 317 s.

sygnatura M 176018

Kurs emocji opowiada o tym czym są i skąd się biorą emocje, co wywołują i gdzie mogą zaprowadzić. Jak regulować swoje wewnętrzne „ja” przeżywając żalobę lub niepewność w spotkaniu z nieznanymi albo prosząc przełożonego o urlop w pracy. Poprzez przykłady i proste ćwiczenia do lepszego zrozumienia siebie i swoich relacji odkryjesz, jak nie bać się tego, co czujesz i zacząć żyć tak, jak tego chcesz. Dzięki tej książce nauczysz się: rozpoznawać i akceptować swoje emocje, zarządzać nimi w sytuacjach codziennych i kryzysowych, panować nad lękiem, gniewem czy smutkiem.

Opis pochodzi od wydawcy.

40. **Lęk off** / Regine Galanti ; przekład: Natalia Mętrak-Ruda. - Łódź : Feeria Young, 2021. - 207 s.

sygnatura M 171048

Poznaj i wypróbuj praktyczne ćwiczenia i techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem, a także sposoby na pozbycie się negatywnych myśli. W książce Lęk off znajdziesz: testy zwiększające samoświadomość i ćwiczenia, które pomagają lepiej zrozumieć własny lęk, narzędzia przydatne w próbach pokonywania lęku oraz praktyczne strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak: złość i smutek.

Opis pochodzi od wydawcy.

41. **Lider w trampkach czyli Jak być przywódcą w zgodzie ze sobą** /

Małgorzata Jakubicz. - Warszawa : INFOR, 2020. - 294 s.

sygnatura M 169822

Książka „Lider w trampkach, czyli jak być przywódcą w zgodzie ze sobą” powstała z myślą o liderach, którzy poszukują drogi do autentycznego przywództwa. Bazuje na własnych doświadczeniach autorki, która przez 15 lat czynnie pracowała jako lider w firmach o zasięgu lokalnym i globalnym. Jednak jej historia jest tylko pretekstem, aby zaprosić czytelnika do refleksji nad własnym stylem przywództwa i zdefiniowania ideału, do którego zmierza. W tym celu, autorka czerpie z najnowszych teorii dotyczących przywództwa przyszłości, badań, ale także wiedzy z obszaru coachingu, przeprowadzając czytelnika przez konkretne narzędzia coachingowe. To co niewątpliwie wyróżnia „Lidera w trampkach” to osobista relacja z czytelnikiem, forma przekazu bazująca na metaforach i opowieściach, a także mnogość pytań prowokatywnych, które są skierowane bezpośrednio do czytelnika. To sprawia, że może się on poczuć jednocześnie jak obserwator i bohater pasjonującej historii przywództwa w zgodzie ze sobą.

Opis pochodzi od wydawcy.

42. **Martw się mniej : jak odnaleźć siłę, spokój i oswoić lęk** / Rachel Brian ; z przekład: Maria Antonina Jaszczurowska. - Katowice : Debit, 2024. - 63 s.

sygnatura M 176192

Książka została napisana z myślą o tych, którzy się zamartwiają lub trapi ich lęk, czyli właściwie o nas wszystkich. Każde dziecko na co dzień doświadcza różnych uczuć mniej lub bardziej przyjemnych. I każde niejednokrotnie czegoś się obawia. Ale bywa, że nadmierny lęk staje się przeszkodą. Ta książka pomoże rozpoznać własne lęki i zrozumieć, dlaczego obawy są nieodłączną częścią życia, a także wyposaży małych czytelników w narzędzia przydatne, by odzyskać spokój.

Opis pochodzi od wydawcy.

43. **Mądrość ciała : odkryj inteligencję swojego organizmu i ciesz się zdrowiem** / Rachel Abrams ; przekład: Piotr Kaliński. - Warszawa :

Wydawnictwo Czarna Owca, 2018. - 280 s.
sygnatura M 166241

W swojej książce dr Abrams prezentuje 28-dniowy plan, stosowany przez tysiące osób, jakie przewinęły się przez jej klinikę, a zaprojektowany z myślą o zdrowiu fizycznym i emocjonalnym. Za pomocą testów i narzędzi diagnostycznych wyjaśnia ona, jak każda z nas może użyć własnej mądrości ciała w ocenie takich zjawisk jak stres, sen, popęd seksualny, ból, lęk, depresja, alergię czy choroby autoimmunologiczne. Książka Mądrość ciała pomoże ci wprowadzić zmiany w sposobie odżywiania, codziennych nawykach i stylu życia, dzięki którym odkryjesz swoje własne potrzeby i stworzysz dla siebie warunki do życia w pełnym zdrowiu i równowadze. Opis pochodzi od wydawcy.

44. **Mądrość herbaty piętnaście lekcji o szczęściu płynących z japońskiej ceremonii herbacianej** / Noriko Morishita ; przekład: Maria Borzobohata-Sawicka. - Kraków : Znak Koncept, 2022. - 238 s.
sygnatura M 176415

"Mądrość herbaty" to piętnaście lekcji o szczęściu, które Noriko wyniosła z dwudziestopięcioletniej praktyki parzenia tradycyjnej japońskiej herbaty. Autorka pokaże ci, jak: uważnie obserwować rzeczywistość, skupić się na rzeczach naprawdę ważnych, dać sobie czas na rozwój, żyć teraźniejszością i z nadzieją patrzeć w przyszłość...
Opis pochodzi od wydawcy.

45. **Mindfulness dla zdrowia : jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem** / Vidyamala Burch, Danny Penman ; przekład: Karolina Bochenek. - Warszawa : Edgard, 2016. - 216 s.
sygnatura M 161719

Mindfulness dla zdrowia przedstawia ośmiotygodniowy program medytacyjny, który wzmacnia naturalne mechanizmy samouzdrawiania, pozwala uporać się z bólem oraz zredukować związane z nim stres, lęk, rozdrażnienie czy wyczerpanie. Autorzy książki, czerpiąc z własnego doświadczenia i rzetelnej wiedzy, oferują czytelnikom pomocne techniki medytacyjne. Twój umysł ma ogromny wpływ na doznania, które świadomie odczuwasz! Wyniki badań klinicznych potwierdzają, że proste praktyki uważności działają równie skutecznie jak środki przeciwbólowe. Wykonywanie ćwiczeń w ramach programu medytacji zajmie ci jedynie od 10 do 20 minut dziennie. Dzięki nim twoje cierpienie zacznie ustępować, a w jego miejsce pojawi się spokój, radość oraz współczucie wobec siebie i innych.
Opis pochodzi od wydawcy.

46. **Mindfulness : o sztuce uważności** / Thomas Roberts ; przekład: Sylwia Pikiel. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015. – 251 s.
sygnatura M 159380

Autor pokazuje, jak zmienić myślenie o sobie i świecie, aby dzięki temu osiągnąć spełnienie i cieszyć się każdym dniem. Według niego żyjemy bezrefleksyjnie, jesteśmy zabiegami, zamknięci na siebie i na innych ludzi. Dlatego często czujemy się stłamszeni i nieszczęśliwi. Aby to zmienić, musimy zmienić przede wszystkim swoje nastawienie, a Roberts pokazuje, jak to zrobić. Nie tylko tłumaczy, czym jest uważność, ale również podpowiada, jak ją osiągnąć. Dzięki jego radom nauczysz się być „tu i teraz” i żyć pełnią życia! Ponadto: otworzysz się na potrzeby swoje i innych ludzi; zaczniesz żyć bardziej świadomie; • łatwiej poradzisz sobie w trudnych chwilach; osiągniesz wewnętrzny spokój; będziesz szybciej rozwiązywać problemy; Twoje życie zyska nową jakość.

Opis pochodzi od wydawcy.

47. Moc przyciągania szczęścia / Joseph Murphy ; przekład: Katarzyna Roslan.

- Warszawa : Świat Książki Wydawnictwo, 2022. - 109 s

sygnatura M 173180

Joseph Murphy, autor bestsellerowej "Potęgi podświadomości", pokazuje, jak łatwo można to osiągnąć. Książka opiera się na dwóch założeniach. Po pierwsze: prawdziwe i trwałe szczęście osiąga się tylko wtedy, gdy zdamy sobie sprawę, że można przezwyciężyć każdą słabość. Po drugie: na świadomym i podświadomym dążeniu do szczęścia. Murphy skupia się na pięciu głównych aspektach: stanie podświadomości, pozytywnych rezultatach spokojnego umysłu, harmonijnych relacjach międzyludzkich, przebaczeniu, umiejętności przyciągania szczęścia. Jest to inspirująca, pełna nadziei książka, która może pomóc w odzyskaniu równowagi po przeżytych kryzysach i wskazać sposoby, jak ze spokojem stawić czoła przyszłości.

Opis pochodzi od wydawcy.

48. Mój przyjaciel lęk / Anna Paluszak. - Gliwice : Sensus, 2025. - 191 s.

sygnatura M 177125

Niezależnie od tego, czy lęk towarzyszy Ci od zawsze, czy całkiem od niedawna — możesz odzyskać swoje życie i poczucie kontroli nad nim. Jeśli Twój lęk stał się problemem, ta książka jest dla Ciebie. Powstała ona na bazie wieloletniego zawodowego i osobistego doświadczenia autorki. Anna Paluszak, psycholożka z trzydziestoletnim stażem, regularnie pracuje z pacjentami dręczonymi przez różnego rodzaju lęki. Sama także musiała się zmierzyć z własnym lękiem. Postanowiła podzielić się wiedzą i doświadczeniem za pośrednictwem poradnika. Został on pomyślany jako książka terapeutyczna, z minimum teorii, za to z wieloma praktycznymi zadaniami i ćwiczeniami. Dowiesz się z niego między innymi, jak zmienić nastawienie do własnego lęku, jak go lepiej rozpoznawać i jak nie tracić gruntu pod nogami, gdy się pojawi. Nauczysz się radzić sobie ze swoim lękiem, nawet tym w najbardziej przerażającej postaci, jaką jest właśnie atak paniki.

Opis pochodzi od wydawcy.

49. Niedojrzali emocjonalnie : jak wyznaczać granice i budować świadome relacje / Lindsay C. Gibson ; przekład: Maria Moskal. - Kraków :

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, copyright 2024. – 319 s.

sygnatura M 176479, M 176480

Kolejna książka autorki Dorosłych dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców. Jako osoba wychowana przez niedojrzałego emocjonalnie rodzica musiałaś przejść długą drogę, by uwolnić się spod jego wpływu. Niestety, w twoim życiu pojawiają się inne osoby powodujące frustrację i niezdolne do empatii. W relacjach z nimi możesz czuć się osamotniona, ignorowana i lekceważona. Kiedy zrozumiesz, w jaki sposób manipulują one twoimi uczuciami, będziesz mogła bronić się przed ich krzywdzącym wpływem. Lindsay C. Gibson, analizując przypadki swoich pacjentów, przedstawia konsekwencje dorastania z egocentrycznym, krytykującym czy emocjonalnie niedostępnym opiekunem. Obniżone poczucie własnej wartości, nieumiejętność stawiania granic czy zaniedbywanie własnych potrzeb to tylko niektóre mechanizmy obronne wyniesione z dzieciństwa. Zawarte w książce praktyczne ćwiczenia pomogą w budowaniu zdrowych, świadomych relacji opartych na wzajemnym szacunku oraz w wypracowywaniu strategii radzenia sobie z presją niedojrzałych emocjonalnie osób. To kompleksowy poradnik dla wszystkich, którzy chcieliby uwolnić się od brzemienia błędów wychowawczych rodziców i wspomagać swój rozwój.

Opis pochodzi od wydawcy.

50. Niekoniecznie depresja : zrozum swoje emocje i odzyskaj wewnętrzną równowagę dzięki metodzie trójkąta zmiany / Hilary Jacobs Hendel ;

przedmowa Diana Fosha ; przekład: Katarzyna Okoń. - Kraków :

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. – 318 s.

sygnatura M 166168, M 166169

Autorka książki "Niekoniecznie depresja" udowadnia, że prawidłowe przeżywanie wszystkich emocji, nawet tych bolesnych - jak gniew, smutek czy strach - pełni ważną, biologiczną funkcję w naszym organizmie. Hillary Jacobs Hendel prezentuje unikatowe narzędzie zwane Trójkątem Zmiany. Pozwala ono zidentyfikować mechanizmy obronne i emocje hamujące oraz przepracować je, by móc prawidłowo przeżyć emocje podstawowe. Prowadzi to do stanu otwarcia emocjonalnego i osiągnięcia większego spokoju, poczucia szczęścia oraz poprawy więzi z bliskimi. Wykorzystanie tej metody pomaga poradzić sobie zarówno z codziennymi wyzwaniami, jak i złagodzić zaburzenia lękowe czy depresję, a dodatkowo rozwija naszą wrażliwość emocjonalną.

Opis pochodzi od wydawcy.

51. O zmierzchu. 2, Nowe myślenie na nowe czasy / Marta Niedźwiecka. -

Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2024. - 334 s.

sygnatura M 177164

Wszystkie emocje, jeśli dobrze się o nie zadba, będą działały niczym paliwo rakietowe – będą motywować i dawać poczucie celowości, zwiększać zaangażowanie, zdolność do nauki i dostosowanie do realiów. Ciągłe staram się was przekonać, że warto się emocjom przyglądać, przyjąć je i zrozumieć. Opis pochodzi od wydawcy.

52. **Od klęski do sukcesu** / Bernardo Stamateas ; przekład: Barbara Sławomirska. - Warszawa : Bellona, 2022. – 332 s.

sygnatura M 173920

Bernardo Stamateas krok po kroku pokazuje, jak sprostać wyzwaniom, czego unikać - ludzi podważających naszą samoocenę, konfliktów, opieszałości i złych emocji, a bardziej wierzyć w siebie, traktując błąd czy porażkę jako okazję do zdobycia wiedzy. Przytacza przykłady wielu wybitnych osób, zarówno przedsiębiorców, jak naukowców czy sportowców lub aktorów, którzy w początkowym okresie swej kariery ponosili liczne porażki, lecz nie załamywali się, szli dalej i w końcu osiągnęli spektakularny sukces. Każdy człowiek ma w sobie wewnętrzną siłę i możliwości pozwalające osiągnąć sukces, jeśli wykaże się wytrwałością i uwolni ukryty potencjał. W tej książce znajdziesz zasady, które pomogą ci przekształcić niepowodzenia w sukcesy, w pomysły na porażki.

Opis pochodzi od wydawcy.

53. **Oddech : oddychaj świadomie, żyj pełniej** / Grzegorz Pawłowski. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., 2018. - 263 s.

sygnatura M 167183

Praktyczny poradnik dla osób pragnących poprawić jakość swojego życia. Poczuj moc oddechu i zmień swoje życie na lepsze. Poszukujemy dróg samorozwoju, praktykując jogę, mindfulness czy też medytując. Tymczasem jedno z najbardziej skutecznych narzędzi, które możemy wykorzystać do poprawy jakości naszego życia mamy zawsze ze sobą. Jest to nasz oddech. Oddech to bardzo naturalny proces, który pomoże Ci zintegrować 4 sfery - ciało, uczucia, umysł i ducha.

Opis pochodzi od wydawcy.

54. **Oddech w związkach : oddychaj świadomie, kochaj pełniej** / Grzegorz Pawłowski ; ilustracje: Monika Rumińska. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2020. - 319 s.

sygnatura M 168477

Świadomy oddech może poprawić jakość naszego życia. Również w sferze związków. Oddech to wspaniałe narzędzie terapeutyczne, w dodatku takie, które możemy wykorzystać w każdej chwili. Coraz większa jest świadomość, że oddech wspomaga zdrowie, poprawia kondycję, niweluje stres i zwiększa koncentrację. Ale jak się okazuje - moc oddechu jest o wiele większa. Pomagając zintegrować 4 sfery, ciało, uczucia, umysł i ducha, może w

znaczący sposób wpływać na relacje międzyludzkie, w tym relacje miłosne. Dzięki praktycznym poradom oraz ćwiczeniom zawartym w książce "Oddech w związkach", nauczysz się wykorzystywać oddech do poprawienia jakości swojego życia uczuciowego i seksualnego. Dogłębnie poczujesz jak wspaniale jest kochać innego człowieka oraz siebie samego.
Opis pochodzi od wydawcy.

55. Odkryj swoje wewnętrzne dziecko : klucz do rozwiązania (prawie)

wszystkich problemów / Stefanie Stahl ; przekład: Sylwia Miłkowska. - Kraków : Otwarte, 2019. – 303 s.
sygnatura M 167734

56. Odsłony tożsamości / Anna Batory, Elwira Brygoła, Piotr Oleś. - Warszawa :

Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016. - 404 s.

sygnatura M 163588

Tożsamość, „duchowy problem naszych czasów”. Czy jest konieczna we współczesnym świecie? Jest przeszkodą dla adaptacji czy jej koniecznym warunkiem? Stała, jakby wynikało z nazwy, czy jednak zmienna? Spójna, co zdaje się należeć do jej istoty, czy jednak złożona i niejednoznaczna jak światowid? I wreszcie – osobista czy społeczna? Pytania dotyczące tożsamości, te znane od lat i te nowe, wynikłe z interakcji między osobą a kulturą, wciąż inspirują, niepokoją, motywują do badań. Książka ta relacjonuje kolejny etap niekończącej się drogi poznawania tożsamości ulegającej zmianom wraz ze zmianami, jakie przechodzi człowiek na poziomie samoświadomości. Styl książki charakteryzuje się dojrzałością, a zarazem pewną lekkością teoretyczną. Autorzy formułują wiele inspirujących propozycji, syntez oraz interpretacji wyników, przy czym często wyniki uzyskane w jednym modelu interpretują nie tylko w kategoriach tego wyjściowego modelu, ale też innych, pokazując interesujące połączenia. (...) Książka z całą pewnością pobudza i zachęca do myślenia, a nawet – zgodnie z celem Autorów – prowokuje do stawiania pytań.

Opis pochodzi od wydawcy.

57. Pasja i praca : jak odnaleźć to, co kochasz, kochać to, co robisz, i robić to do końca życia / Marcus Buckingham ; przekład: Marcin Kowalczyk. -

Warszawa : Laurum, 2023. - 256 s.

sygnatura M 176252

Większość z nas nie wie tak naprawdę, co kochamy — co nas porusza, angażuje i sprawia, że się rozwijamy, a miejsca pracy, szkoły, a nawet rodzice koncentrują się na tym, abyśmy się dostosowali. Światowej sławy badacz i autor bestsellerów „New York Timesa” Marcus Buckingham pokazuje, jak uwolnić się od tego konformizmu — zarówno w pracy, jak i w życiu. Pomaga nam odkryć, w czym jesteśmy najlepsi, jak odkryć swoje prawdziwe pasje i zacząć je realizować z pożytkiem dla siebie i innych, a następnie pomóc w tym

ludziom, którym przewodzisz i których kochasz. Jak odkryć swoje wyjątkowe talenty? Co sprawia, że wyróżniasz się na tle innych? W jakiej pracy będziesz się spełniać?

Opis pochodzi od wydawcy.

58. Percepcja Ja w relacjach interpersonalnych : o metapercepcji i poczuciu transparentności / Elżbieta Stojanowska. - Warszawa : Wydawnictwo

Naukowe Scholar, 2018. - 166 s.

sygnatura M 166067

Autorka przedstawia w monografii swoje badania dotyczące samowiedzy jednostki. Koncentruje się na dwóch procesach: metapercepcji ? co myślą o niej inni oraz poczuciu transparentności własnej osoby ? co inni o niej wiedzą. Badania eksplorują sytuacyjne, osobowościowe oraz związane z płcią uwarunkowania aktualnej i pożądaney percepcji Ja w relacjach interpersonalnych, jak również konsekwencje obu procesów dla autoprezentacji jednostki i jej zadowolenia z relacji. Badania opisywane w książce w większości mają charakter eksperymentalny. O znakomitym warsztacie metodologicznym świadczą dobrze uzasadnione hipotezy, pomysłowe manipulacje eksperymentalne. Monografia posiada również walory dydaktyczne, ze względu na wręcz modelowe prezentowanie wyników badań. Może być ważną pozycją w kształceniu studentów psychologii (fragment recenzji profesor dr hab. Anny Kwiatkowskiej).

Opis pochodzi od wydawcy

59. Perfekcjonizm : zmierzając ku wolności / Will van der Hart, Rob Waller ;

przekład: Joanna Gołąb. - Poznań : Wydawnictwo Polskiej Prowincji

Dominikanów W drodze, 2016. - 206 s.

sygnatura M 162221

W swojej najnowszej książce autorzy z pasją, a zarazem współczuciem, podejmują temat podstępного perfekcjonizmu (pozornie niewinnej cechy), unaoczniając szkodę jaką wyrządza naszej duszy, zdrowiu i związkom. Perfekcjonizm jest chorobą pozbawiającą nas pełni życia, do której zostaliśmy powołani. Ta genialna książka jasno przedstawia schorzenie, opisuje objawy oraz wskazuje na działania i wzorce zachowania, które mogą stanowić środek zaradczy. Ale to nie wszystko. Autorzy nie chcą pozostawić nas z samą świadomością choroby. Dzielą się z nami praktycznymi narzędziami, strategiami i modlitwami, które przełamują stare nawyki, przemawiają słowami życia i prawdy do obolałych serc, prowadząc nas do przodu, do nowego życia. Znajdź czas, aby przeczytać książkę, gdyż ma moc przeobrazić Twoją pogoń za „idealnym życiem” w pełniejsze, zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące poszukiwania.

Opis pochodzi od wydawcy.

60. Pięć minut terapii / Sarah Crosby ; przekład: Piotr Cieślak. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2022. - 266 s.

sygnatura M 173495, M 173496

TA KSIĄŻKA TO TWÓJ KIESZONKOWY TERAPEUTA Kim jestem? Co tak w ogóle oznacza przerażające stwierdzenie „Po prostu bądź sobą”? Czym właściwie jest bycie „autentycznym”? Te ważne pytania mogą być naprawdę przytłaczające. Odpowiedzi na nie pomoże ci znaleźć psychoterapeutka Sarah Crosby, która dzieli się doświadczeniem w formie przystępnych wskazówek i ćwiczeń. Znajdziesz tu informacje między innymi na temat: odkrywania siebie, budowania więzi i tworzenia relacji, życzliwych rozmów ze sobą, rozpoznawania i działania wyzwalaczy, wyznaczania granic. Wystarczy, że krok po kroku wcielisz je do swojego życia, a odnajdziesz długotrwałe szczęście, pewność siebie oraz spokój w związkach i przede wszystkim w sobie.

Opis pochodzi od wydawcy

61. Po co światu psychoterapia / Bogdan de Barbaro. - Kraków : Mando inside, 2023. - 383 s.

sygnatura M 174006

Od stanu naszego umysłu zależy wszystko – nawet świat Zakazy i nakazy, hałas i dziki pęd, brak czasu, by pobyć z samym sobą. Czy takie życie ma sens? Bez znajomości swojego wnętrza nie zrozumiemy bliskich, znajomych, współpracowników – świata w ogóle. I zacznie się lęk, który, choć bywa też przyjacielem, może zamienić się w najgorszego wroga. Czy żyć dobrze można się nauczyć? Jak rozmawiać ze sobą i z ludźmi wokół? Ile jest emocji i jak nad nimi zapanować? Do kiedy jest smutek, a od kiedy depresja? Gdy świat staje na głowie, może potrzebna jest mu psychoterapia? Profesor Bogdan de Barbaro, znany psychiatra i psychoterapeuta, bada, co dzieje się w ludzkiej psychice i na jakie niebezpieczeństwa naraża ją XXI wiek.

Opis pochodzi od wydawcy.

62. Po supelku do kłębka / Micia Mieszkowski. - Konin : Psychoskok, 2022. - 225 s.

sygnatura M 172633

Odważna opowieść autorki o traumatycznych epizodach z jej życia skierowana głównie do kobiet po przejściach. Przysłowiowy kłębek i supelki to droga do siebie przez nieprzepracowane i nierozwiązane osobiste dramaty. Opowieści zaburzonego dzieciństwa z ojcem psychopatą, gwałcie, fizycznej i psychicznej śmierci autorki jak i nieuniknionym zabiegu aborcyjnym. Z niejednym pomysłem na swoją śmierć Mici udaje się przekonać do życia. Autorka uczciwie przyznaje się do tego co dzieje się z ciałem po traumach i ubiera swoje cierpienie, jak i ciekawość siebie w różne metafory. Stara się nieść pomoc innym osobom, które znalazły się w podobnej sytuacji.

Opis pochodzi od wydawcy.

63. **Pokochać siebie i zacząć żyć inaczej** / Anna Dodziuk. - Wydanie 7. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2018. - 163 s.

sygnatura M 166071

Można zaakceptować, polubić, wreszcie pokochać siebie samego, a dzięki temu zmienić życie na lepsze, bardziej wartościowe – przekonuje w swojej książce Anna Dodziuk, znakomita psychoterapeutka. Jeżeli jednak naprawdę chcemy odmienić swoje życie, najpierw musimy zmienić sposób myślenia o sobie. Niska samoocena to jedna z najbardziej powszechnych i najbardziej przykrych ludzkich dolegliwości. Jeżeli ktoś był niechcianym niemowlakiem, potem niechwalonym kilkulatkiem, a następnie wyśmiewanym nastolatkiem, to nic dziwnego, że źle myśli o sobie, nie dostrzega własnych zalet. Anna Dodziuk w przystępny sposób wyjaśnia, w jaki sposób zmienić taki stan rzeczy, a tym samym życie swoje i bliskich nam ludzi. Przekonuje, że każdy z nas ma w sobie coś niepowtarzalnego, jedyne, a przez to cudownego i pięknego. Warto w to uwierzyć, ponieważ kto bardziej kocha siebie, łatwiej i chętniej obdarza miłością innych.

Opis pochodzi od wydawcy.

64. **Potęga podświadomości** / Joseph Murphy ; przekład: Ewa Westwalewicz-Mogilska. - Warszawa : Świat Książki Wydawnictwo, 2022. - 334 s.

sygnatura M 173237, M 173238

Potęga podświadomości to jeden z najlepszych i najskuteczniejszych poradników, jakie kiedykolwiek napisano. Ta książka pomogła milionom ludzi na całym świecie osiągnąć upragnione cele jedynie dzięki zmianie sposobu myślenia. Teraz do rąk czytelników trafia nowe wydanie uzupełnione komentarzami z nigdy nie publikowanych prac Autora. Rewolucyjne techniki doktora Murphy'ego opierają się na sprawdzonej zasadzie: Jeśli uwierzysz w coś bez zastrzeżeń i możesz to zobrazować w swoim umyśle, usuniesz podświadome przeszkody, które powstrzymują cię przed osiągnięciem upragnionego celu, a twoja wiara stanie się rzeczywistością. Ten niezwykły poradnik pomoże ci uwolnić umysł i przekaże praktyczne wskazówki, dzięki którym osiągniesz sukces, prestiż i dobrobyt, zdobędziesz przyjaciół, umocnisz szczęśliwe małżeństwo, pokonasz lęki, pozbędziesz się złych nawyków i nałogów. Opanuj proste techniki przedstawione w POTĘDZE PODŚWIADOMOŚCI i odkryj, jak łatwo możesz usunąć psychiczne bariery między tobą a twoimi marzeniami.

Opis pochodzi od wydawcy.

65. **Potęga podświadomości 2.0 : metody aktywujące twój potencjał** / Joseph Murphy, C. James Jensen ; przekład: Ewa Westwalewicz-Mogilska. - Warszawa : Świat Książki Wydawnictwo, 2022. – 397 s.

sygnatura M 173777, M 173778

Od publikacji pierwszego wydania w świecie sprzedano miliony egzemplarzy „Potęgi podświadomości” autorstwa doktora Josepha Murphy'ego. Książka

nieustannie zdobywa rzesze zwolenników w kolejnych pokoleniach. Coach i doradca C. James Jensen uzupełnił ceniony poradnik doktora Murphy'ego o nowe lekcje i narzędzia do ćwiczeń – afirmacji, wizualizacji, medytacji oraz umiejętności przywódczych – aby wyzwolić moce twojej podświadomości i zagwarantować ci pełnię życia. Uwolnij moc swojej podświadomości już dziś dzięki tej odkrywczej interpretacji ponadczasowych nauk doktora Josepha Murphy'ego. Odkryj, jak łatwo usunąć bariery dzielące cię od realizacji marzeń. Wykorzystaj proponowane metody, uruchamiając procesy osobistego rozwoju i całkowicie odmień swoje życie.
Opis pochodzi od wydawcy.

66. **Potęga terażniejszości** / Eckhart Tolle ; przekład: Michał Kłobukowski. - Łódź : Galaktyka, 2017. - 249 s.
sygnatura M 164837

Lektura „Potęgi terażniejszości” może być dla Ciebie niezwykłym przeżyciem. Być może i Ty, jak wielu innych czytelników, odkryjesz siebie na nowo. Dzieło Tolle'a stać się może drogowskazem prowadzącym do lepszego przeżywania swojego życia i nie odkładania niczego na później. Powracaj do lektury zawsze wtedy, gdy będziesz potrzebował motywacji. Czytanie pozwoli Ci znaleźć odpowiedzi na nurtujące Cię pytania, sprawi, że pozbędziesz się wątpliwości. Wielokrotnie możesz analizować przemyślenia autora i sukcesywnie wdrażać je w swoją codzienność.
Opis pochodzi od wydawcy.

67. **Praktyczny poradnik dla wysoko wrażliwych : jak radzić sobie na co dzień z pozytywnymi i negatywnymi emocjami, podnosząc poczucie własnej wartości i zwiększając pewność siebie** / Beata Mąkolska. - Białystok : Studio Astropsychologii Jeszcze Lepsze Jutro, 2023. - 386 s.
sygnatura M 174010, M 174011

Jeśli czujesz się przytłoczony własnymi myślami i emocjami, łatwo cię zranić i czasami chciałbyś po prostu zniknąć, może to oznaczać, że jesteś osobą wysoko wrażliwą (WWO). Dzięki tej książce nauczysz się eliminować stany lękowe i zarządzać własną energią na co dzień. Dowiesz się, jak żyć w zgodzie ze sobą, kierując się intuicją i nie ulegając presji zewnętrznej czy negatywnym myślom. Autorka podpowie ci, jak odzyskać poczucie własnej wartości, pozytywne myślenie, wzmocnić relacje oraz motywację do działania. Nauczysz się samoakceptacji i holistycznego podejścia, stawiając na swój rozwój duchowy, nie tylko na poziomie mentalnym czy emocjonalnym. Ale przede wszystkim w wymiarze duchowym opartym na intuicji, co korzystnie wpłynie na twój rozwój osobisty. Wysoka wrażliwość na co dzień.
Opis pochodzi od wydawcy.

68. **Praktyka uważności dla początkujących** / Jon Kabat-Zinn ; przekład: Jerzy Paweł Listwan. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2016. - 179 s.

sygnatura M 161509 + CD, M 161510 + CD

Odzyskaj chwilę obecną i pełnię życia Wszystko i cokolwiek – pieszczota wiatru na skórze, gra światła i cienia, czyjś wyraz twarzy, jakiś przejściowy skurcz w ciele, jakaś przelotna myśl – może stać się dla nas nauczycielem chwili bieżącej, przypominać nam o możliwości bycia w pełni obecnym. Wszystko i cokolwiek – o ile świadomie wyjdziemy temu naprzeciw. JON KABAT-ZINN Recepta na życie bardziej świadome wydaje się dość prosta: stale na nowo powracać uwagą do tego, co właśnie się dzieje. Każdy, kto tego próbował, wie jednak, że dopiero w tym momencie pojawiają się zasadnicze pytania dotyczące naszego funkcjonowania. „Praktyka uważności dla początkujących” dostarcza odpowiedzi, spostrzeżeń i wskazówek, które pomogą – chwila po chwili – przedstawiać świadomość tak, aby nasz kontakt z samym sobą i ze światem był pełen przestrzeni i światła, wiarygodny, nacechowany miłością. Opis pochodzi od wydawcy.

69. Przekonania, stereotypy, nawyki : ich wpływ na nasze życie / Katarzyna Sokołowska, Marek Sylburski. - Warszawa : Difin, 2016. - 203 s.

sygnatura M 160623

Książka jest zbiorem doświadczeń Autorów z 20 lat warsztatów i szkoleń, doradztwa i coachingu. W pierwszej części (umownie nazwanej CO?) zostały omówione zagadnienia przekonań, stereotypów i nawyków. Wypracowane i stosowane metody i modele sprawdzano i testowano przez lata pracy na setkach szkoleń i warsztatów. W części drugiej (umownie nazwanej JAK?) określono metody, które sprawdziły się w praktyce na warsztatach i szkoleniach. Są to autorskie metody i sposoby na zmianę tego, co ma wpływ na jakość naszego życia. W części trzeciej zaprezentowano w obszerniejszej formie przykłady nośników przekonań. Omówiono 70 przykładów (często bardzo do siebie zbliżonych) tego, co nazywamy nośnikami przekonań. Uważność w stosunku do tego co mówimy lub powtarzamy może być jednym z pierwszych kroków bardziej świadomej kontroli swoich przekonań i stereotypów. W nośnikach przekonań podajemy np. przysłowia, slogany, maksymy, powiedzenia itp., które zawierają w sobie przekonania lub stereotypy. Posługiwanie się nośnikami przekonań może służyć wzmocnieniu przekonań pozytywnych lub negatywnych. Które przekonania są dla czytelnika pozytywne lub negatywne? Odpowiedź znajduje się w tej publikacji. Opis pochodzi od wydawcy.

70. Przemiana : jak sprawić, by reszta twojego życia była jeszcze lepsza / Brian Tracy ; przekład: Agnieszka Sobolewska. - Warszawa : MT Biznes, 2024. - 176 s.

sygnatura M 176277

Cieszący się międzynarodowym uznaniem ekspert psychologii sukcesu, Brian Tracy, pomógł tysiącom ludzi w stworzeniu nowego ja – tak jak sam ciągle

tworzył siebie na nowo, dzięki czemu doszedł do olśniewających rezultatów w swoim życiu i karierze. Przedstawiona w książce siedmiostopniowa metoda Tracy'ego da ci przede wszystkim pewność siebie, potrzebną, by tak jak on spojrzeć śmiało w przyszłość, podejmować ryzyko i stworzyć dla siebie inspirujące nowe życie. W naszym stale zmieniającym się świecie sukces i prawdziwe szczęście znajdują tylko ci, którzy nie tylko potrafią się zmienić, ale opanują tę umiejętność do perfekcji i staną się mistrzami zmian.
Opis pochodzi od wydawcy.

- 71. Przestań siebie naprawiać** / Anthony de Mello ; przekład: Justyna Grzegorczyk. - [Poznań] : Zysk i S-ka Wydawnictwo ; [Piaseczno] : Storybox.pl, 2022. - 1 płyta audio (CD-MP3) (3 godz. 20 min) : zapis cyfrowy, stereo.
sygnatura Og MP3 – 348
Fascynująca książka jednego z największych duchowych mistrzów, pokazująca, jak pozbyć się lęków i odnaleźć prawdziwą radość życia. Rozejrzyj się wokół i zobacz, czy możesz znaleźć choćby jedną osobę absolutnie szczęśliwą, kogoś, kto doznaje spokoju, kogoś, kto się nie boi i jest wolny od poczucia zagubienia, przygnębienia, niedostatku i zmartwień. Społeczeństwo poddało nas praniu mózgu i teraz budujemy swoje życie na niepodważalnym przekonaniu, że bez pieniędzy, władzy, sukcesu, aprobaty, romansu i tym podobnych rzeczy nie możemy być szczęśliwi. To fałszywe przekonanie nieustannie nas napędza i koncentruje naszą uwagę na tym, czego nie mamy. Trzyma nas na łańcuchu rzeczy i ludzi, gdy usiłujemy rozpaczliwie dostosowywać swoje życie do przepisu na szczęście, który oferuje nam społeczeństwo. Niestety, odkrywamy jedynie, że to nie daje nam szczęśliwego życia, a jedynie chwilowe wytchnienie od lęku przed porażką.
Opis pochodzi od wydawcy.
- 72. Psychologia u źródeł wewnętrznych** / Zofia Paśniewska-Kuć. - Warszawa : Wydawnictwo Dispicio, 2019. - 56 s.
sygnatura M 166639
Zofia Paśniewska-Kuć sięga do tych źródeł prawdy o człowieku, które - z racji swej złożoności i głębi - są niedostępne konwencjonalnym metodom psychologicznego poznania. Dzięki oryginalnej literackiej formie, ukazuje nie tylko subtelne odcienie przeżyć ale w lapidarny sposób przedstawia również własne dojrzałe przemyślenia dotyczące zagadnień ważnych z punktu widzenia rozwoju człowieka, psychologii klinicznej czy psychoterapii. Zwraca także uwagę na potrzebę kształtowania "prawdziwie humanistycznego" etosu zawodu psychologa.
Opis pochodzi od wydawcy.
- 73. Psychowzroczność = mindsight : jak dzięki nowej wiedzy o umyśle i empatii wprowadzać pozytywne zmiany w życiu** / Daniel J. Siegel ;

przekład: Piotr Budkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania, 2021. - 415 s.

sygnatura M 170218

Jak wszyscy wiemy z własnych codziennych doświadczeń, nasze umysły to zagadkowe, trudne narzędzia. Każdemu z nas zdarzyło się walczyć z różnymi problemami, których źródła trudno nam dostrzec. Dręczą nas uporczywe wspomnienia i irracjonalne lęki. Zdarza nam się być zdenerwowanymi bez powodu i trudno nas uspokoić. Często zastanawiamy się, dlaczego zachowujemy się tak, a nie inaczej, mimo usilnych prób zmiany. Książka "Psychowzroczność" pozwala uciec od takich pułapek umysłu i rozpocząć pełniejsze, bogatsze i szczęśliwsze życie. Jej treść nie opiera się przy tym na spekulacjach, ale ponad dwudziestu pięciu lat wnikliwej pracy klinicznej Daniela J. Siegela i historii konkretnych przypadków z jego praktyki. Poprzez syntezę szerokiego zakresu badań naukowych, które mają zastosowanie w codziennym życiu, Siegel opracował nowatorskie metody, które pomogły już setkom pacjentów. "Psychowzroczność" naocznie pokazuje potencjał, który posiadamy wszyscy, a opisane przez autora historie ilustrują, w jaki sposób tytułowa metoda może pomóc opanować nasze emocje, uzdrowić nasze relacje i osiągnąć pełnię tego potencjału.

Opis pochodzi od wydawcy.

74. Rozmowa z ciałem i duszą : 22 rytuały wyzwolenia emocjonalnego /

Natacha Calestrémé ; przekład: Angelika Mróz. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2022. - 260 s.

sygnatura M 173750, M 173751

Pomóż sobie w chwilach wyczerpania i bezsilności, odzyskaj chęć działania i kontrolę nad trudnymi emocjami! Wyobraź sobie, że natłok emocji, bezradność czy przygnębienie w reakcji na niełatwą rzeczywistość stają się wspomnieniem, a ty masz poczucie spełnienia i szczęścia i zachowujesz spokój nawet w obliczu napotykaných trudności. Taki stan jest na wyciągnięcie ręki, o ile wsłuchasz się w głos płynący z twojego wnętrza i odpowiesz na sygnały, które do ciebie wysyłają ciało i dusza. Tylko jak to zrobić...? Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, autorka tej książki sięgnęła po mądrość uzdrowicieli i szamanów, a wykorzystanie ich doświadczeń całkowicie odmieniło jej podejście do siebie i własnego życia. Na tej podstawie opracowała 22 rytuały, które umacniając więzi między ciałem i duszą, odbudowują prowadzony przez nie dialog i pozwalają rozpoznać wewnętrzne potrzeby. Każdy z rytuałów sam w sobie jest techniką uzdrawiającą, a stosowane łącznie stanowią drogę do uwolnienia wewnętrznej energii, samopoznania i dokonania głębokiej, pozytywnej przemiany życia. Metody Natachy Calestrémé okazały się tak skuteczne, że książka, w której je przedstawiła, z miejsca stała się we Francji jednym z największych bestsellerów.

Opis pochodzi od wydawcy.

75. **Rozpraw się ze swoją wewnętrzną jędzą : jak zacząć kochać samą siebie, a przestać się niszczyć** / Amy Ahlers & Christine Arylo ; przekład: Agata Pryciak. - Warszawa : Muza SA, 2017. – 349 s.

sygnatura M 165690

Autorski duet Christine Arylo i Amy Ahlers nie ma sobie równych w tłumaczeniu kobietom, dlaczego warto przestać się zadreć! Trenerkom personalnym, nauczycielkom przemiany, mówczyniom, które zyskały międzynarodową sławę, i bestsellerowym autorkom udało się dokonać zasadniczego zwrotu w sposobie myślenia kobiet – nauczyć dziesiątki tysięcy kobiet zaglądania w głąb siebie i nawiązywania pełnej empatii relacji z wewnętrznymi krytyczkami, a w rezultacie nabierania pewności siebie w myśleniu i działaniu oraz świadomego dokonywania wyborów i pokochania siebie. Sięgając po ich program dla kobiet, który zyskał uznanie na całym świecie, dzięki mieszance dobrej zabawy i dociekań na swój temat, można dowiedzieć się, jak pozbyć się autodestrukcyjnych nawyków, takich jak krytykowanie siebie samej, mówienie tak, kiedy powinno się powiedzieć nie, przepracowywanie się, odkładanie zadań na później, spychanie siebie samej na sam koniec listy priorytetów. Pokazuje on także, jak przekształcić autokrytykę w autoempatię i jak sprawić, by ta negatywna siła przerodziła się w wiernego i wspierającego sojusznika.

Opis pochodzi od wydawcy.

76. **Scenariusze zajęć wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych młodzieży w szkole ponadpodstawowej** / Magdalena Wegner-Jezińska ; [ilustracje Dawid Żabiński]. - Wydanie I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022. - 111 s.

sygnatura M 173705, M 173706

Scenariusze zajęć wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych młodzieży w szkole ponadpodstawowej to 50 ćwiczeń zebranych w 9 obszarach tematycznych. Scenariusze zostały przygotowane z myślą o pracy z młodzieżą zarówno podczas lekcji wychowawczych, jak i specjalnie planowanych warsztatów lub treningów umiejętności społecznych. Zajęcia z proponowanymi materiałami może przeprowadzać wychowawca, ale też pedagog lub psycholog szkolny bądź trener treningu umiejętności społecznych.

Opis pochodzi od wydawcy.

77. **Siedzi w tobie szympans : dziesięć pomocnych nawyków, które pozwolą twojemu dziecku zrozumieć swoje emocje, myślenie i zachowanie oraz nauczą je, jak sobie z nimi radzić** / Steve Peters ; tłumaczenie Grażyna Chamielec ; opracowanie graficzne Jeff Battista. - Wydanie I. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2019. – 174 s.

sygnatura M 168564

"Siedzi w tobie Szympan" to edukacyjna książka dla dzieci, z której mogą

korzystać same lub z pomocą dorosłego. W książce tej rodzice, nauczyciele i opiekunowie znajdą pomysły i sugestie, jak pomóc dzieciom rozwinąć w sobie zdrowe nawyki na całe życie. Podbudowa naukowa przedstawiona jest w praktyczny sposób, za pomocą ciekawych ćwiczeń i zadań. Wiedza na temat budowy i funkcjonowania ludzkiego mózgu została podana przystępnie, aby ułatwić dzieciom jej zrozumienie i wykorzystanie.

Opis pochodzi od wydawcy.

78. Siła introwersji : wykorzystaj swój potencjał / Arnie Kozak ; przekład:

Marlena Trusiewicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.
- 260 s.

sygnatura M 161152

Wielu z nas w dzisiejszym hałaśliwym i pędzącym świecie czuje się zagubionymi. Nabieramy wrażenia, że coś z nami jest nie tak, że powinniśmy się dostosować. TO NIEPRAWDA. Autor w swojej książce udowadnia jak wiele uśpionego potencjału mają w sobie introwertycy. W wielu praktycznych wskazówkach pokazuje jak rozwinąć skrzydła i wykorzystać ukryte talenty. Dzięki książce: - odkryjesz swoje mocne strony - zyskasz pewność siebie - odnajdziesz swoje miejsce w świecie

Opis pochodzi od wydawcy.

79. Społeczeństwo polskie dziś : samoświadomość, uznanie, edukacja / pod redakcją Magdaleny Saganiak, Mateusza Wernera, Magdaleny Woźniewskiej-Działak i Łukasza Kucharczyka. - Warszawa : Narodowe Centrum Kultury ; Wydawnictwo Naukowe UKSW, 2018. - 438 s.

sygnatura M 165496

Społeczeństwo polskie dziś. Samoświadomość, uznanie, edukacja to książka interdyscyplinarna. Jest rezultatem współpracy specjalistów z wielu dziedzin nauki (m.in. socjologów, literaturoznawców, historyków), którzy postawili sobie zadanie wspólnego rozpoznania, kim w Polsce jesteśmy i kim chcemy być. Wszystkie wypowiedzi łączy zgoda, że tylko na gruncie wiedzy społeczeństwa o sobie samym może się pojawić projekt rekonstrukcji wartości, odnowy więzi i ukształtowania własnej tożsamości. Inspiracją dla powstania książki była konferencja pt. „Społeczeństwo polskie dziś. Samoświadomość, uznanie, edukacja” zorganizowana przez Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego i Narodowe Centrum Kultury. Konferencja odbyła się w dniach 8–9 grudnia 2016 i stanowi część interdyscyplinarnego programu badającego współczesną tożsamość Polaków, zainicjowanego przez NCK we współpracy z UKSW. „Wiemy, że się zmieniamy, odczuwamy tempo i siłę przemian, którym podlegamy, wciąż jednak niezupełnie znamy ich przyczyny i nie potrafimy ich określić. Wciąż jesteśmy zaskakiwani kierunkiem i dynamiką rozwoju procesów społecznych, w których przecież sami uczestniczymy”. (fragment Wprowadzenia)

Opis pochodzi od wydawcy.

80. **Sprawność emocjonalna** / Susan David ; przekład: Dariusz Rossowski. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2017. - 325 s.

sygnatura M 164584

„W Sprawności emocjonalnej Susan David uczy czytelników, jak rozumieć niewerbalny język emocji i jak się nim posługiwać, by lepiej wyrazić to, jak się czujemy z tym, co robimy. Niezbędna lektura” (Susan Cain, autorka Ciszej, proszę) Sprawność emocjonalna pozwala nam być w chwili bieżącej, potwierdzając lub modyfikując nasze zachowania, tak byśmy prowadzili życie zgodne z naszymi intencjami i wartościami. Nie ma tu mowy o ignorowaniu trudnych emocji i myśli. Chodzi o to, by mniej kurczowo trzymać się tych emocji i myśli, ze śmiałością i zrozumieniem patrzeć im w oczy, a potem przekraczać je, tak by w życiu mogły zaistnieć większe rzeczy. Sprawność emocjonalna oznacza świadomość i akceptowanie wszystkich swoich emocji oraz wyciąganie nauki nawet z tych najtrudniejszych. Oznacza też wykraczanie poza wyuczone czy zaprogramowane reakcje poznawcze i emocjonalne, tak by być tu i teraz i, mając jasny odczyt bieżących okoliczności, stosownie do nich reagować, a potem działać długofalowo zgodnie ze swymi najgłębszymi wartościami. Sprawność emocjonalna nie polega na cenzurowaniu swojej głowy czy przymuszaniu się do bardziej pozytywnego myślenia. Badania ukazują też bowiem, że próby zmiany sposobu myślenia z negatywnego („Zawalę tę prezentację”) na pozytywny („Zobaczcie, jak wszystkim szczęki poopadają”) zwykle nie odnoszą powodzenia, a mogą być nawet przeciwnie skuteczne. W sprawności emocjonalnej chodzi o odprężenie się, uspokojenie oraz działanie bardziej celowe – decydowanie o tym, jak reagować na sygnały z emocjonalnego systemu ostrzegawczego. (fragmenty książki) No.1 Wall Street Journal bestseller USA Today bestseller Amazon.com Best Book of the Year Opis pochodzi od wydawcy.

81. **Terapia sensem : znajdź odpowiedzi na najważniejsze pytania** / Roman Solecki, Monika Rusin ; współpraca Sławomir Rusin. - Dodruk, wznowienie. - Kraków : Mando Inside, 2025. - 170 s.

sygnatura M 176938

Pytania o życie i jego sens zadają sobie wszyscy – bez wyjątku. Ci przeżywający porażki i odnoszący sukcesy, zagubieni i zdeterminowani, pochodzący z dysfunkcyjnych domów i ci, którzy mieli szczęśliwe dzieciństwo. Logoterapia jest nurtem psychoterapii, który uczy przede wszystkim odnajdywania sensu w wydarzeniach życia, jakie by one nie były. Terapia sensem jest zapisem rozmowy Moniki Rusin i Sławomira Rusina z psychoterapeutą uzależnień i logoterapeutą dr. Romanem Soleckim. Dzięki przedstawionym w niej historiom, a także dzięki przygotowanym ćwiczeniom odkryjesz, dlaczego tak ważne jest, by skupiać się nie na problemie i deficytach, ale na możliwościach i zasobach. Opis pochodzi od wydawcy.

82. **To tylko myśl** / dr Amy Johnson ; przekład: Joanna Sobesto. - Lubień : Wilcza, 2022. – 249 s.

sygnatura M 173054

Twoja świadomość stanie się cicha i głęboka, a ty przypomnisz sobie, czym jest prawdziwy spokój ducha. Nieosiągalny cel zarezerwowany dla wybranych? Nie, to prawdziwa natura każdego z nas i nie musisz robić nic szczególnego, by do niej dotrzeć. Ta książka ci to uzmysłowi. Psycholog Amy Johnson oferuje podejście oparte na starożytnej mądrości i nowoczesnej neuronauce, aby pomóc Ci zmienić negatywne nawyki myślenia i pogodzić się z wewnętrznym krytykiem. Tutaj nie ma żadnej metody pięciu kroków. Wystarczy po prostu zajrzeć po(na)d jazgot myśli. Twoje myśli nie są tobą. Opis pochodzi od wydawcy.

83. **Twoje własne supermoce** / Joseph Murphy ; przekład: Katarzyna Roślan. - Warszawa : Wydawnictwo Świat Książki, 2022. - 205 s.

sygnatura M 173219

Jesteśmy wychowywani w przekonaniu, że ogranicza nas to, kim jesteśmy. Joseph Murphy przekonuje, że prawda o nas samych jest inna i pokazuje, jak przyjąć zupełnie nową miarę swoich możliwości. Nie masz ograniczeń, pisze Murphy, poza tymi, które sam sobie narzucasz. Wystarczy przyjąć nowy sposób myślenia o sobie i świecie, by poczuć moc wewnętrznej transformacji, która zmieni twoje życie. W kilku wybranych tekstach Murphy ujawnia, w jaki sposób: odkryć cudowne moce twojego umysłu, udoskonalić je i wykorzystać w życiu codziennym, świadomie kształtować rzeczywistość. Opis pochodzi od wydawcy.

84. **Twój rok na zmianę : 52 kroki do szczęśliwego życia** / Bronnie Ware ; przekład: Joanna Golik-Skitał. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2016. - 197 s.

sygnatura M 161721

Autorka przetłumaczonej na 27 języków, bestsellerowej książki Czego najbardziej żałują umierający tym razem opowiada czytelnikom inspirujące historie, które pomagają żyć lepiej i pełniej. Bronnie Ware podzieliła swoją nową książkę na pięćdziesiąt dwa rozdziały – jeden na każdy tydzień w roku, żeby czytelnik mógł co tydzień czytać fragment i zmieniać swoje życie krok po kroku. Opis pochodzi od wydawcy.

85. **Uczucia Alicji czyli jak lepiej poznać siebie** / Ewa Woydyłło, Maria Mazurek, Marcin Wierzchowski. - Kraków : Mando, 2020. - 69 s.

sygnatura M 170132

Czuję, więc jestem. Dlaczego bywamy smutni? Skąd biorą się radość i żal? Jak radzić sobie z gniewem i zazdrością? Czy ten, kto urodził się optymistą, zostanie optymistą do końca życia? Instrukcja obsługi emocji – tak w skrócie

można nazwać nową opowieść o losach Alicji. Tym razem mała bohaterka prowadzi czytelnika przez rozmaite stany uczuciowe, których codziennie doświadczamy. Doktor Ewa Woydyłło-Osiatyńska we wciągający – zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych sposób – opowiada o tym, jak nauczyć dziecko samodzielnie rozpoznawać emocje, zrozumieć siebie, swoich przyjaciół i otaczający nas świat. Bo dziecku, które zna swoje uczucia, łatwiej stać się szczęśliwym dorosłym.

Opis pochodzi od wydawcy.

86. **Uważne współczucie** / Paul Gilbert, Choden ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. - 376 s.

sygnatura M 168677, M 168678

Z tej książki dowiesz się, jak uważność i współczucie mogą harmonijnie współdziałać, zapewniając skuteczne i praktyczne sposoby radzenia sobie z lękiem, niepokojem, złością czy depresją. Dzięki zamieszczonym w niej ćwiczeniom wykształcisz pełną troski, współczującą postawę wobec siebie i innych, a także otworzysz się na współczucie płynące z różnych kierunków. Jeśli chcesz skończyć z toksyczną samokrytyką, uleczyć traumę, pokonać wstyd, czuć się osobą godną szacunku, a także bardziej życzliwie traktować siebie i innych ludzi, to ta książka wskaże ci drogę do tego.

Opis pochodzi od wydawcy.

87. **Uwięzieni we własnej głowie : jak zrozumieć przeszłość i mieć szczęśliwe życie** / Agnieszka Kozak ; [ilustracje: Joanna Celusta]. - Gliwice : Sensus, copyright 2024. - 350 s.

sygnatura M 176919

Niektórzy ludzie są w stanie przebyć tę drogę sami (choć nigdy samotnie). Inni potrzebują w niej towarzysza - psychoterapeuty, który pomoże odnaleźć pogubione fragmenty siebie i zbudować się na nowo - z prawdziwych emocji i relacji, a pomimo fałszywych przekonań, które nam w przeszłości wdrukowano. Tę książkę wypełniają historie właśnie takich podróży. Autorka wydobywa je na światło dzienne i składa w Twoje ręce z intencją, że staną się dla Ciebie źródłem nadziei, wsparciem i inspiracją do ruszenia we własną drogę do szczęścia.

Opis pochodzi od wydawcy.

88. **Uwolnij swój potencjał : przez umysł i ciało do sukcesu** / Krzysztof Janowski. - Warszawa : Wydawnictwo Poltext, 2015. - 144 s.

sygnatura M 161067

"Uwolnij swój potencjał" Krzysztofa Janowskiego jest swoistym kanonem wiedzy, który pozwoli ci odkryć swój wewnętrzny potencjał i wznieść swoje życie na wyższy poziom. Jeśli chcesz osiągnąć sukces, energię, zdrowie, witalność, chcesz zmienić swoje życie na lepsze – możesz to zrobić dzięki

nietuzinkowym wskazówkom zawartym w tej książce. Przy jej lekturze poczujesz się tak, jakbyś czytał instrukcję obsługi własnego ciała i umysłu, posiadasz wiedzę, która jest niby oczywista, a zagrzebana tak głęboko, że do tej pory nieużywana. Ta książka to zbiór praktycznych informacji – gotowych do zastosowania od zaraz – które spowodują, że odkryjesz w sobie więcej. To znakomite połączenie wiedzy mentalnej z przykładem najlepszych praktyków doprowadzania ciała do najlepszej formy vitalnej, a umysłu na wyżyny możliwości.

Opis pochodzi od wydawcy.

89. W zgodzie ze sobą / Ewa Woydyłło. - Wydanie 2. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2024. - 142 s.

sygnatura M 176389

Ewa Woydyłło prowadzi z czytelnikiem rozmowę o psychologii, rozumianej nie tylko jako gałąź nauki, lecz także jako kategoria praktycznych umiejętności składających się na doświadczenia i indywidualną mądrość życiową człowieka. Doświadczenie to i tę mądrość można i trzeba doskonalić. Książka Ewy Woydyłło przybliży wiedzę, dzięki której łatwiej zrozumieć siebie i innych, a także żyć w zgodzie z samym sobą, co jest wykładnikiem zdrowia psychicznego każdego człowieka.

Opis pochodzi od wydawcy.

90. Wielka księga supermocy / Susanna Isern, Rocio Bonilla ; przekład: Jowita Maksymowicz-Hamann. - Warszawa : Mamania, 2020. - 42 s.

sygnatura M 174076

Taniec lub czytanie, poczucie humoru lub kreatywność, zwinność lub matematyka. Wszyscy mamy niesamowite moce. Sprawiają, że jesteśmy wyjątkowi i niepowtarzalni. A jaka jest twoja supermoc? "Wielka księga supermocy" to inspirujący zbiór pięknie ilustrowanych talentów, które pozwolą zastanowić się dziecku nad własną tożsamością, kompetencjami oraz umiejętnościami, które chciałoby rozwijać.

Opis pochodzi od wydawcy.

91. Wielka piątka / John P. Strelecky ; przekład: Alicja Laskowska]. - Nowy Sącz : Wydawnictwo Aktywa, 2019. - 261 s.

sygnatura M 170494

Ta książka Cię zainspiruje. Zmieni Twoje życie w sposób, którego jeszcze nie znasz, ale zrozumiesz go całkowicie, gdy skończysz czytać. Na zawsze poprawi Twoje spojrzenie na siebie jako lidera. Dotyczy to sposobu w jaki przewodnisz w domu, w pracy, w swojej społeczności ... a zwłaszcza sobie samemu. W każdym momencie jesteśmy powołani do tego, aby być liderami. Jeśli nie dla innych to w celu przewodzenia sobie samym. W końcu ktoś musi Cię zainspirować, by każdego dnia wstać z łóżka. A ten ktoś to Ty. Książka została napisana z perspektywy Thomasa Derale, człowieka postrzeganego

przez otaczających go ludzi jako największego lidera na świecie. Prowadzi swoje firmy za pomocą dwóch wytycznych: każdy pracownik musi znać swój "Sens Istnienia", a także swoją „Wielką Piątkę”, czyli wiedzieć, jakie pięć celów chce osiągnąć w życiu. Thomas w wieku pięćdziesięciu pięciu lat dowiaduje się, że umiera. Jednak nawet w tym czasie inspiruje wszystkich wokół siebie do życia. Zasady zawarte w tej książce, takie jak Wielka Piątka i Dzień Warty Skatalogowania, pozytywnie wpłynęły na czytelników na całym świecie. Każdego na swój wyjątkowy sposób, ponieważ dostosowali je do swojego życia, swojej sytuacji.
Opis pochodzi od wydawcy.

92. Wszystko, czego ci nie mówią, gdy jesteś nastolatkiem : jak przygotować się na dorosłość / Mikołaj Marcela ; [ilustracje: Marta Krzywicka]. -

Warszawa : You&YA, 2023. - 255 s.

sygnatura M 174420, M 174421

Książka Mikołaja Marceli to mapa, która pozwoli ci bezpiecznie dotrzeć do dorosłości. Dowiesz się z niej m.in.: dlaczego dorośli cię nie rozumieją; jak przygotować się na przyszłość, będąc nastolatkiem; czy istnieje sposób na prawdziwe poznanie siebie; dlaczego warto być dziwakiem; jak budować odporność psychiczną i pewność siebie, czym jest świadome życie w dobie 5G; jak przygotować się na przyszłe wyzwania związane z dorosłym życiem i rynkiem pracy.

Opis pochodzi od wydawcy.

93. Wykorzystaj swoje silne strony : użyj dźwigni swojego talentu / Marcus

Buckingham ; przekład: Marcin Kowalczyk. - Warszawa : MT Biznes sp. z o.o., 2017. - 219 s.

sygnatura M 164608

Z tej książki dowiesz się: dlaczego twoje silne strony nie są jedynie tym „w czym jesteś dobry”, a słabe strony tylko tym „w czym jesteś zły”, jak wykorzystać różne oznaki, by prawidłowo wskazać swoje silne strony, co możesz zrobić każdego tygodnia, aby coraz więcej czasu poświęcać na zadania, które wykorzystują twoje silne strony, a coraz mniej na te zadania, które obniżają twoją skuteczność, jak rozmawiać ze swoim szefem i współpracownikami o swoich silnych stronach, aby nie odnieśli wrażenia, że chwalisz się albo narzekasz, jak przeprowadzić cotygodniowy, 15-minutowy rytuał, który pozwoli ci przez całą karierę wykorzystywać swoje silne strony
Opis pochodzi od wydawcy.

94. Zimowanie : moc odpoczynku i wyciszenia, kiedy wszystko idzie nie tak /

Katherine May ; przekład: Anna Dorota Kamińska. - Kraków : Znak Litera Nova, 2021. - 301 s.

sygnatura M 172065

Zimowanie to spędzanie czasu w chłodzie. To jałowy okres w życiu, kiedy

czujemy się odrzuceni, zablokowani na drodze rozwoju, zepchnięci do roli outsidera. Może być skutkiem choroby albo jakiegoś istotnego wydarzenia, jak śmierć kogoś bliskiego, rozpad związku, utrata pracy lub narodziny dziecka. Łatwo wtedy o poczucie, że wpadło się w dziurę między światami. Katherine May zaprasza nas w przemieniającą podróż po życiowych zimach. Odwołuje się do własnych trudnych doświadczeń, a także obserwacji świata przyrody i przykładów z literatury. Czerpie inspiracje z wielu źródeł, jak: obrzędy związane z grudniowym przesileniem, sen zimowy koszatki, twórczość C.S. Lewisa i Sylvii Plath, pływanie w lodowatej wodzie czy cykl życia pszczoł. Opis pochodzi od wydawcy.

95. Zrozumieć siebie : jak odkrywamy i wymyślamy naszą tożsamość /

Gregory Berns ; przekład: Mateusz Hohol, Piotr Szymanek. - Kraków : Copernicus Center Press, 2023. - 320 s.
sygnatura M 175399

Na ile różnych sposobów opowiadasz innym o sobie? Dlaczego porównujesz się z innymi? Czy możesz się zmienić w każdym momencie swojego życia? Czerpiąc ze swoich doświadczeń neuronaukowca, psychologa i psychiatry, Gregory Berns opisuje skomplikowany i niekończący się proces tworzenia się tożsamości. Składa się na nią wiele elementów, z którymi stykasz się na co dzień, wrażeń i doświadczeń, które przeżywasz. Opowiadasz sobie i innym o tym, kim myślisz, że jesteś, słuchasz innych ludzi, poznajesz historie bohaterów książek, filmów i seriali, nucisz pod nosem ulubione piosenki. Wszystkie te narracje stają się częścią Ciebie i kształtują Twoją tożsamość. To, kim jesteśmy, nigdy nie jest do końca ustalone. Zawsze możesz to zmienić, musisz tylko świadomie nad tym pracować. Nie możesz wymazać starych narracji, ale możesz zacząć konstruować nowe, aż wreszcie stworzysz taką, która spodoba Ci się najbardziej. Żyj swoim życiem. Opowiedz własną historię.
Opis pochodzi od wydawcy.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. **Autocoaching** / Joanna Flis // Charaktery. - 2022, nr 9, s. 78-83
2. **Autocoaching : jak odzyskiwać energię, gdy brakuje sił?** / Joanna Flis // Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli. - 2023, nr 2, s. 33-37
3. **Autorefleksja elementem podsumowania roku szkolnego** / Aleksandra Kubala-Kulpińska. // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2021, nr 6, s. 14-18

4. **Bariery, które sobie stwarzamy** / Anna Kowalczyk-Kroenke // Charaktery. - 2017, nr 8, dod. Trening Psychologiczny : Coaching, Mentoring, Mindfulness nr 3, s. 18-[19]
5. **Bez piór jestem nikim : o miłości warunkowej** / Przemysław Mućko // Charaktery. - 2022, nr 3, s. [56]-58
6. **Były już inne króliki przed nami, które czuły podobnie** / Jolanta Molenda-Bieniecka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2018, nr 10, dod. Biblioterapia w Szkole, s. 20-21.
7. **Choroba, cierpienie, śmierć** / Maria Kożuchowska // Remedium. - 2017, nr 9, s. 11-12
8. **Co pomaga w radzeniu sobie z kompleksami?** / Jolanta Rafał-Łuniewska // Remedium. - 2019, nr 2, s. 30-32
9. **Czy kobietom trudno jest odnaleźć siebie?** / Tatiana Mindewicz-Puacz // Charaktery. - 2024, nr 1-2, s. 80-84
10. **Czy mamy w sobie przestrzeń na odczuwanie pustki?** / Anna Czarnecka // Charaktery. - 2024, nr 7-8, s. 64-67
11. **Czy potrafimy mówić i przyjmować komplementy? - psychologia pochwały** / Jan Schwenkenbecher // Charaktery. - 2024, nr 7-8, s. [44]-48
12. **Ćwiczenia z zakresu samopoznania** / Iwona Karpińska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2021, nr 8, s. 29
13. **Dwie drogi poznania siebie** / Ewa Trzebińska // Charaktery. - 2022, nr 9, s. 20-23
14. **Hamulce myśli** / Martin Sauerland // Charaktery. - 2017, nr 3, s. 70-72
15. **I odczep się od siebie** / Beata Banasiak-Parzych // Charaktery. - 2017, nr 4, s. 30-33
16. **Inaczej myśleć, odczuwać, pragnąć** / Peter Bieri. Rozm. przepr. Andrzej Lipiński // Charaktery. - 2017, nr 8, s. [72]-[75]
17. **Jak być proaktywnym nauczycielem, czyli kilka refleksji nad automotywacją** / dr Adriana Kloskowska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2023, nr 6, s. 20-22
18. **Jak powrócić do samego siebie? : o empatycznej komunikacji ze sobą i innymi** / Ewa Kruchowska // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2023, nr 9-10, s. 49-51

19. **Jak przyznać się do błędu?** / Katarzyna Kucewicz // Charaktery. - 2023, nr 7-8, s. 68-71
20. **Jesteś tym , co myślisz** / Diane J. Schiano // Charaktery. - 2017, nr 6, dod. Trening Psychologiczny : Coaching, Mentoring, Mindfulness nr 2, s. 18-19
21. **Jeśli chcesz być szczęśliwy, bądź dobry dla siebie** / Malwina Huńczak // Charaktery. - 2017, nr 12, dod. Trening Psychologiczny : Coaching, Mentoring, Mindfulness nr 5, s. 30-31
22. **Każdy szuka w życiu jakiejś strategii, nawet Jane Eyre** / Jolanta Molenda-Bieniecka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2021, nr 10, dod. Biblioterapia w Szkole, s. 38-39
23. **Kiedy błąd staje się lekcją, czyli Jak nie zmarnować okazji do tego, żeby się nauczyć** / Olga Woj. // Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli. - 2024, nr 3, s. 27-33
24. **Klucz do zmiany** / Charales Duhigg. Rozm. przepr. Agnieszka Chrzanowska // Charaktery. - 2017, nr 2, s. 30-35
25. **Kultura świadomości czyli w drodze ku dobremu życiu** / Sascha Fink. Rozm. przepr. Andrzej Lipiński // Charaktery. - 2023, nr 5, s. 52-57
26. **Łagodzenie stresu - czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres** / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2018, nr 11, s. 17-22
27. **Męski głos : czego potrzebuje, aby nawiązać relację z samym sobą?** / z Piotrem Korembą rozmawiała Agnieszka Gruszczyńska // Charaktery. - 2023, nr 3, s. 48-51
28. **Ma być w sam raz, czyli o co chodzi w byciu sprawczą osobą?** / Jolanta Molenda-Bieniecka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2023, nr 10, s. 28-29
29. **Mindfulness - nowa metoda czy realne wsparcie ? : nauczyciel i praktyka uważności** / Agnieszka Pawłowska // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2021, nr 6. s. 6-9
30. **Na szerokich wodach możliwości** / Edyta Zając // Charaktery. - 2022, nr 8, s. 22-25
31. **Nie jestem połówką jabłka, czyli happy ever after?** / Jolanta Molenda-Bieniecka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2022, nr 10, s. 28-30

32. **Nie przestawajcie podróżować** / Małgorzata Ohme // Charaktery. - 2022, nr 11, s. 90-91
33. **(Nie)spodziewany gość - czyli ze smutkiem też mi do twarzy** / Jolanta Molenda-Bieniecka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2020, nr 10, s. 38-39
34. **"O tym można rozmawiać tylko z królikami..." : Lustro** / Elżbieta Bukowiec // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2023, nr 10, s. 22-23
35. **Od samopotępienia do samowspółczucia** / Anna Czarnecka.// Charaktery. - 2021, nr 6, s. 64-69
36. **Odczep się od siebie, a świat cię przytuli** / Anna Srebrna.// Charaktery. - 2017, nr 7, s. 20-28
37. **Odwaga bycia sobą** / Martyna Goryniak // Charaktery. - 2021, nr 6, s. [16]-22
38. **Po pierwsze nie szkodzić** / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 9, s. 32-33
39. **Podążając za Czułą Przewodniczką** / Rozm. Natalia de Barbaro, Edyta Żmuda // Charaktery. - 2021, nr 4, s.[14]-19
40. **Podróż w głąb siebie** / Jagoda Turowska.// Charaktery. - 2022, nr 11, s. [14]-18
41. **Poznaj siebie** / Quassim Cassam // Charaktery. - 2017, nr 2, s. 44-47
42. **Publiczna samoświadomość a samoocena po dokonanej autoprezentacji** / Jakub Kuś // Psychologia Społeczna. - 2017 tom 12, nr 4 (43), s. 406-415
43. **Relacje są zbyt ważne, by z nich rezygnować** / Marta Owczarek-Boraczyńska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 1, s. 12-13
44. **Relacje z samym sobą w czasach (medialnej i cyfrowej) zarazy** / dr Małgorzata Kaczmarek // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 1, s. 5-7
45. **Rozmowa z samym sobą** / Joanna Pruban // Remedium. - 2021, nr 5, s. 18-19
46. **Samoocena i awatar gracza a ryzyko uzależnienia od gier** / Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2021, nr 9, s. 11-13

47. **Samopoznanie dla rozwoju** / Jarosław Kordziński // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2015, nr 7, s. 26-29
48. **Scenariusz: Syndrom gotującej się żaby - jak nie dać się ugotować?** / Katarzyna Bocheńska-Włostowska // Remedium. - 2022, nr 7/8, s. 22-24
49. **Self-care : jak nauczyć się dawać sobie, a dzięki temu także innym?** / Marta Młyńska // Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli. - 2023, nr 1, s. 32-35
50. **Self-compassion** / Monika Nowak // Charaktery. - 2022, nr 11, s. 68-69
51. **Spotkanie z cieniem : jak nawiązać możliwie najlepszą relację z najgorszą częścią siebie?** / Martyna Goryniak // Charaktery. - 2022, nr 11, s. 20-24
52. **Szacunek do samego siebie** / Maja Ruszpel // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2022, nr 10, s. 26-28
53. **Trening pewności siebie : jak oswoić nieśmiałość? : scenariusz zajęć dla młodzieży** / Elżbieta Kasprzyszak // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2020, [nr] 1, s. 11-15
54. **Uciesz się sobą, człowieku! Jak zaakceptować samego siebie?** / Edyta Jagodzińska-Pawluk // Charaktery. - 2021, nr 8, s. 81-85
55. **Uważność w edukacji wczesnoszkolnej** / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2019, nr 2, s. 29-35
56. **W poszukiwaniu siebie** / Małgorzata Godlewska // Charaktery. - 2022, nr 5, s. 46-49
57. **Wewnętrzny krytyk i współczujące Ja** / Anna Czarnecka // Charaktery. - 2022, nr 5, s. 66-69
58. **Wiele głosów w nas** / Małgorzata Majewska // Charaktery. - 2020, nr 4-5, s. 62-[65]
59. **Wpływ rodzica na poczucie własnej wartości dziecka** / Maria Kożuchowska // Remedium. - 2019, nr 2, s. 26-27
60. **Wpływ rodzica na poczucie własnej wartości dziecka - cd.** / Maria Kożuchowska // Remedium. - 2019, nr 4, s. 12-14
61. **Wspieranie uczniów w identyfikacji ich mocnych stron** / Paweł Borowiecki // Remedium. - 2018, nr 11, s. 5-7

62. **Wyreguluj siebie sam** / Beata Krokowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2022, nr 3, s. 60-63
63. **Wysoka samoocena lekarstwem na wszystko?** / Wiesław Łukaszewski // Charaktery. - 2022, nr 8, s. 38-39
64. **Zabawy na podniesienie poczucia własnej wartości** / Małgorzata Szewczyk // Remedium. - 2021, nr 6, s. 16-19
65. **Zabójczy perfekcjonizm** / Katarzyna Kucewicz // Charaktery. - 2021, nr 6, s. 42-46
66. **Zapoznaj się ze sobą : czy to faktycznie jest tak łatwe?** / Krzysztof Mudyń // Charaktery. - 2023, nr 5, s. [28]-[33]